Næstved-Bladet

Uge 1 | Lørdag 4. januar 2014 | 17. årgang

WEEKEND

Udsalgstillæg i denne avis

Nytårets døgnrapport Side 2

Konkurrence: Spis sundere Side 4

Live fra Villa Gallina Side 6

Slank uden at være sulten Side 24

Soubaks VM-smil Side 26

Året der gik i billeder Side 28

Hård kamp mod vægten

Næstved-Bladets journalist, Jesper Hallgren, ved, hvad det vil sige at træne de overflødige kilo væk. Det sker ikke nødvendigvis med et nytårsforsæt.

Side 8

UDSALG

LACROSSE "Adirondack" vinterstøvle

- Varm ned til -40°C
- Inderstøvle i Thermolite
- Stålsvang
- Filtisoleret mellemsål
- USA's mest solgte model

Før 1.199,-

KUN 799,- Spar 400,-

jan & Bo's LYSTFISKERSHOP

Ringstedgade 100 · 4700 Næstved · Tlf. 55 72 51 17 · www.janogbo.dk

TyveriAlarm

uden abonnement

Hvorfor vente til det er for sent!

Vi tilbyder en trådløs alarm monteret og klar til brug

Forsikringsgodkendt

Dansk Alarm Service
Tlf. 20 14 10 95
danskalarmservice.dk

北歐中國醫學中心
Nordic Center of Chinese Medicine

KINESISK AKUPUNKTUR

Vi har stor succes med behandling af blandt andet: Migræne, astma, allergi, høfeber, iskias, forhøjet blodtryk, depression, smerter, problemer med at blive gravid samt rygestop.

TILBUD: Førstegangsbehandling 200,-

Førstegangsbehandling inkluderer konsultation og 1 sides akupunktur

SØNDAGSTILBUD:
20 minutters massage kun 100,- kr.

Østergade 8 - 4700 Næstved
Telefon 50 100 188
www.nccm.dk
Klinikken ejes af Dr. Med. Donghui Chen Larsen

Den professionelle uddannelse til Massør og Skadesterapeut

Pris massøruddannelse: 10.500 kr
Kursusvarighed: ca. 5 måneder
Kursusstart: Onsdag den 15. januar 2014
Forudsætninger: Ingen forudgående uddannelse
Undervisningsdage: 20 onsdage kl. 18-22
Pris skadesterapeutuddannelse: 10.500 kr
Kursusvarighed: ca. 5 måneder
Start: Onsdag den 15. januar 2014
Undervisningsdage: 10 onsdage efterfulgt af ca. 10 mandage kl. 18-22

Samlet pris for begge uddannelser:
Kun 13. 500 kr
Efter bestået eksamen udstedes diplom

Tilmelding og yderligere information:
Skoleleder Jeppe Tengbjerg
Havevej 12. 4700 Næstved.
Tlf: 20 21 21 98
www.tengbjerg.dk

bfm www.tengbjerg.dk Massørskolen

VASK BIL I NÆSTVED SYD!

Køb en værdinøgle og få fri adgang til vaskehallen alle ugens dage!

NU OGSÅ STØVSUGER

"Das Bilforhandler"
Morten Hansen Automobiler A/S
Gavnøvej 1, 4700 Næstved Tlf. 55 72 15 15
www.morten-hansen.dk

Næstved-Bladet
WEEKEND
Oplag 52.684 ekspl. Omdeles med Post Danmark fredag/lørdag
Åbningstid hverdage: kl. 8.30-16
Ringstedgade 11
4700 Næstved
Telefon 5573 5000
Fax 5573 5579

Bladchef
Per Skov Silbo
Ansvarshavende
5578 1954
ps@naestved-bladet.dk

Annoncer
Anne Marie B. Frederiksen
5578 1960
am@naestved-bladet.dk

Vivi Johansen
5578 1957
vj@naestved-bladet.dk

Jørgen Cleven Jensen
5578 1951
jj@naestved-bladet.dk

Kontor
Mette Kristiansen
Rubrikannoncer
5578 1966
mk@naestved-bladet.dk

Redaktion
Jan Jensen
Redaktør
5578 1958
jan.jensen@naestved-bladet.dk

Dorte Rye Silbo
Journalist
5578 1964
dry@naestved-bladet.dk

Jesper Hallgren
Journalist
5578 1956
jh@naestved-bladet.dk

DTP
Jan Holmgren Jensen
Grafiker
5578 1952
jan@naestved-bladet.dk

Poul Nielsen
Grafiker
5578 1955
poul.nielsen@naestved-bladet.dk

Allan Rasmussen
Grafiker
5578 1963
allan@naestved-bladet.dk

Oplag: 52.684
annoncer@naestved-bladet.dk
rubrik@naestved-bladet.dk
redaktion@naestved-bladet.dk

Al tekst bedes kopieret ind i e-mail - evt. foto som vedhæftet fil. PDF-filer skal være udarbejdet efter "Branchestandard for digitalt annoncemateriale" (december 2000 DDPFF/DDF-DRB).

Udebliver avisen mail: omdeling@naestved-bladet.dk eller ring til: Tlf. 55 73 50 00

Tryk: Provins-Trykkeriet, 4760 Vordingborg

Medlem af Provinsens Distriktsblade.
Erhvervsmæssig udnyttelse af tekst, annoncer, fotos mv. er ej tilladt. Bladet påtager sig intet ansvar som følge af eventuelle fejl i annoncer og tekst.

Slut med afgift på **sodavand**

Et bredt politisk flertal indgik i forbindelse med Vækstplan DK forlig om at afskaffe afgiften på sodavand med virkning fra 1. januar.

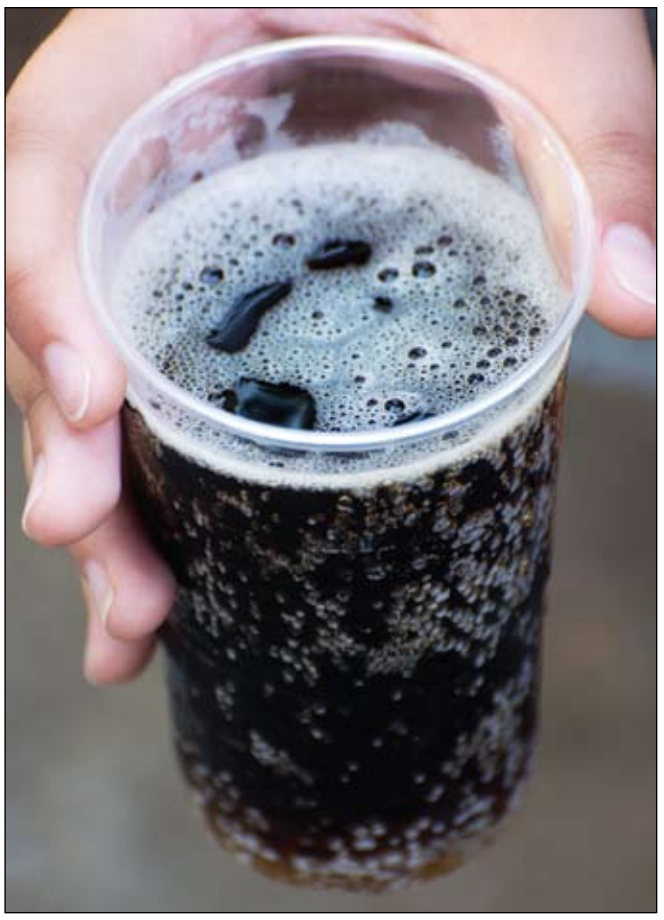
SODAVAND: Danmark har hidtil været blandt de kun 7 EU-lande, der har haft en særlig afgift på sodavand. Med virkning fra 1. januar 2014 bortfalder afgiften, og det vil betyde billigere varer i danske butikker og dermed også mindre grænsehandel.

Skatteministeriet forventer, at "hjemvendt" grænsehandel og mindre illegal handel med sodavand vil udgøre cirka 60 mio. liter årligt. Til sammenligning blev der solgt cirka 400 mio. liter sodavand i danske butikker sidste år.

Adgang til billigere varer

- Hver dansker forventes altså - uanset alder - at købe næsten en liter grænse- eller illegalhandlet sodavand mindre hver måned fremover som følge af mindre prisforskel mellem danske og tyske butikker, siger vicedirektør Claus Bøgelund Nielsen, DSK (De Sammenvirkende Købmænd), der henviser til tidligere erfaringer med afgiftslettelser.

- Erfaringer fra tidligere er helt klare, at priserne falder i danske butikker, når afgiftslettelser træder i kraft. Forbrugerne får dermed adgang til billigere varer, fordelen ved at grænsehandle mindskes, og afgiftslettelserne bidrager til at sikre en fortsat lav dansk inflation i en tid med lave lønstigninger, siger Claus Bøgelund Nielsen.



Støt familier med små børn - bliv familieven!

En familieven giver personlig og/eller praktisk støtte til familier under pres to timer om ugen i minimum et halvt år.

Alle frivillige har selv forældreerfaring og gennemgår et forberedelseskursus.

Næste kursus starter d. 29. januar 2014.

www.home-start.dk

Gør en forskel for en familie
Henv. koordinator
Birgitte Askholm
61 65 62 33
naestved@home-start.dk

Pia Wolff-Sneedorff
• Akupunktur
• Posturologi
• Auriculoterapi
• Laserterapi
• Hypnoterapi
Bemærk ny adr. Engelholmvej 7 Tappernøje
Medlem af Danske Akupunktører og NGH Danmark
☎ 4051 7441
Engelholmvej 7 - 4733 Tappernøje
Næstvedakupunktur@wolff-sneedorff.dk
www.akupunktur-næstved.dk

PCnemt
COMPUTERHJÆLP TIL PRIVATE
PCnemt kan hjælpe dig med:
Virus Mail E-boks/Java
Hardwarefejl Windows Software
Backup Internet Undervisning
GRATIS PC-TJEK ELLER ANTIVIRUS
Book en tid eller læs mere på www.PCnemt.dk
6088 4700
Toldbodgade 8, 1. sal, Næstved
Jimmy@PCnemt.dk

NB kort

Vinmand fortæller

VEJLØ Vejlø Sognegård byder indenfor til en fortælling om vine - det sker tirsdag 7. januar kl. 14-16.

Leo Jørgensen er gammel vinmand i Bilka. Han har rejst i de varme lande både professionelt og privat. Han går op i hvilke druer der bruges, og deler gerne ud af sin viden og erfaring.

Denne eftermiddag tager han deltagerne med til Italien og fortæller om seks ud af tyve italienske vinregioner. Der skænkes smagsprøver undervejs.

Arrangementet koster 40 kroner for kaffe og vinsmagning.

redaktion@
naestved-bladet.dk

Politi-rapporten

Udpluk af politirapporten fra Sydsjællands og Lolland-Falsters Politi i den seneste uge.

Indbrud i ugens løb

Ved avisens deadline havde politiet modtaget følgende anmeldelser om indbrud i privat beboelse i regionen i ugens løb:
Faxe: Sandagervej, Blåbækvej, Guldagervej
Faxe Ladeplads: Fynsvej,
Haslev: Spurvevej, Karolinelunden, Kastanievej, Skovgårdsvej
Herlufmagle: Rosenvænget, Rosbjergvej, Birkevænget
Holmegaard: Petersmindevej
Karise: Rapsvænget, Syrenvænget, Drosselve, Kærvej
Næstved: Kalbyrisvej, Snerlevej, Kildemarksvej, Gartnervej, Fynsvej
Tappernøje: Brydesvej

22-årig udsat for røveri

NÆSTVED En 22-årig mand fra Holme-Olstrup var søndag aften udsat for et røveri i tunnelen fra Birkehegnet under Parkvej i Næstved. Den 22-årige kom gående, da han blev overfaldet af tre mænd, som slog og sparkede ham og stjal hans jakke, mobiltelefon og pung. Efter overfaldet søgte den 22-årige hjælp hos en beboer i Birkehegnet, som tilkaldte politiet, og han blev derefter kørt til Slagelse sygehus til behandling. Der er kun et sparsomt signalement af røverne, der alle beskrives som mørklødede, almindelige af bygning og med sorte bukser, sort jakke og sort hue på. Politiet hører gerne fra eventuelle vidner, der har oplysninger til sagen.

To anholdt efter graffitimaling

NÆSTVED Mandag nat fik politiet en anmeldelse fra en vågen borger om, at der stod to mænd og malede graffiti ved børnehaven på Parkvej i Næstved. Da politiet få minutter senere ankom til stedet, stak de to af i hver sin retning, men blev hurtigt løbet op af betjentene. En 16-årig fyr fra København blev først anholdt og senere en 19-årig fyr fra byen. De blev begge sigtet for hærværk og taget med til politistationen i Næstved. De blev begge afhørt. Den 16-årige blev afhørt i overværelse af de sociale myndigheder.

indbrud i fyrværkericontainer

FAXE Tre mænd blev lørdag i sidste weekend anholdt og sigtet for at have stjålet flere kasser med fyrværkeri fra en container, der var opstillet ved Jem og Fix på Vinkelvej i Faxe. Anholdelsen skete på en p-plads på Stevnsvej ved Karise, hvor der holdt en VW Transporter fyldt med fyrværkeri. Der er tale om en 23-årig mand fra Lille-Skensved, en 20-årig fra Køge og en 22-årig fra Greve. De blev alle tre taget med til politistationen i Næstved, hvor de blev afhørt, og senere løsladt. De tre er fortsat sigtet for tyveri og for at have transporteret fyrværkeriet ulovligt.

Skudt med skarpt

NÆSTVED Ingen personer blev ramt, da der natten til juleaftensdag blev skudt med skarpt mod en villa på Kildemarksvej i Næstved. Vinduet og vinduesrammen blev ramt af kugler, men beboerne slap uskadt. Målet for var formentlig famililens søn, der har relationer til rocker- og bandemiljøet, men han var ikke hjemme. Politiet har endnu ikke foretaget anholdelser i sagen, som efterforskes intensivt.

Blufærdighedskrænkelse

FAXE Mandag eftermiddag sad en 69-årig kvinde i sin lænestol, da det pludselig bankede på ruden på hendes hus i Kongsted ved Rønnede. På terrassen stod en yngre mand med bukserne nede om anklerne og blottede sig for hende. Hun bad ham skrubbe af, men det var først, da hun ringede efter politiet, at manden forlod stedet. Han beskrives som 18-23 år, 180-185 cm, spinkel, lys i huden, iført sort jakke og lyse bukser. Politiet hører gerne fra vidner.

Brand på plejecenter

NÆSTVED En 76-årig mandlig beboer på et plejecenter på Birkebjerg Allé i Næstved fik mandag aften alvorlige forbrændinger efter en brand, der formentlig er begyndt ved en tabt cigaret. Manden blev transporteret til Rigshospitalets brandsårsafdeling, hvor han behandles for sine skader.

35-årig overfaldet

faxe Politiet blev nytårsmorgen kaldt til Nørregade i Haslev, hvor en 35-årig mand fra København var blevet overfaldet. Forbipasserende havde set tre mænd slå og sparke den 35-årige på en P-plads, men da vidnerne råbte overfaldsmændene an, stak de af i retning mod Jernbanegade. Den 35-årige blev kørt til Køge Sygehus, og politiet beder derfor eventuelle vidner, der har oplysning til sagen om at henvende sig. Der er kun et sparsomt signalement af gerningsmændene, som var iført mørkt tøj.

KURSUSPROGRAM
FORÅR 2014

FOF NÆSTVED

Se hele programmet på www.fof-sydvest.dk

VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

Tilmeldingsmuligheder:
Tlf.: 58 52 81 64
Man.-tors. 09.00-16.00. Fre. 09.00-12.00
info@fof-sydvest.dk
www.fof-sydvest.dk

Priser med *markering hører under de særlige tilskudsregler for pensionister og arbejdsledige i Næstved Kommune.

FOREDRAGSRÆKKER

TIRSDAGSKLUBBEN OG KULTURTRÆF PÅ NÆSTVED BIBLIOTEK

(stadig ledige pladser)
se www.fof-sydvest.dk eller ring på 5852 8164.

MANDAGSTRÆF - 4 FOREDRAG

Ny foredragsrække i Fuglebjerg

I Mylius Erichsens slædespor

Spændende fortælling og smukke lysbilleder om 5 eftersøgningsekspeditioner efter de 3 omkomne fra Danmarksekspeditionen til Nordøstgrønland 1906-08.
Erling Gai, arkitekt
Man. 20.01.14 kl. 14.00

Rundt om Ebbe Rode

Hør om 25 år bag kulisserne på Det Kgl. Teater. En levende og humoristisk beretning om bl.a. det nære samarbejde og venskab med skuespilleren Ebbe Rode.
Anne Grethe Lassen, foredragsholder
Man. 17.02.14 kl. 14.00

Historien om Nina og Frederik

Det smukke og musikalske par Nina og Frederik blev verdensberømte med deres calypso-sange i slutningen af 1950'erne. Hør den store ufortalte historie tilsat talrige filmklip og musikvideoer.
Jakob Wendt Jensen, filmanmelder
Man. 17.03.14 kl. 14.00

Den danske sangskat

Et dejligt musikalsk causeri med sang og spil og fortælling om de smukke gamle danske sange af bl.a. Kingo, H. C. Andersen, Jeppe Aakjær, Tove Ditlevsen og Frank Jæger.
Jeannet Ulrikkeholm, cand. mag., musiker
Man. 14.04.14 kl. 14.00

Fugleparken, Nattergalevej 1
803514 4 foredrag 300/*245 kr.

KUNSTHØJSKOLEN

Kunsthøjskolen

Mie Thorning Christensen, mag. art.
På kurset ses nærmere på udvalgte perioder i kunsthistorien. Der analyseres og diskuteres i fællesskab værkeksempler-værker fra perioden.

Grønnegades Kaserne

810114	9 gange	520/*425 kr.
Tir. 9:00-10:45		Start 04.03.14

FØR- OG EFTERFØDSELSKURSER

Yoga for gravide

Birgit Løvschall Dietz, exam.yogalærer
Sydpolen, Parkvej 109

820714	7 gange	495/*400 kr.
Ons. 17:00-18:30		Start 15.01.14
820814	7 gange	495/*400 kr.
Ons. 17:00-18:30		Start 12.03.14
820914	7 gange	495/*400 kr.
Ons. 17:00-18:30		Start 07.05.14

Træning i varmt vand for gravide

Eva Bastian, jordemoder
Birkebjergparkens varmtvandsbassin

821314	5 gange	700/*570 kr.
Tor. 19:35-20:30		Start 09.01.14
821414	5 gange	700/*570 kr.
Tor. 19:35-20:30		Start 20.02.14
821514	5 gange	700/*570 kr.
Tor. 19:35-20:30		Start 27.03.14
821614	5 gange	700/*570 kr.
Tor. 19:35-20:30		Start 08.05.14

Baby Svømning

Lillibeth Bjørklund, instruktør
Birkebjergparkens varmtvandsbassin

826114	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 09:30-09:55		Start 14.01.14
826214	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 10:00-10:25		Start 14.01.14
826314	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 10:30-10:55		Start 14.01.14
826514	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 09:30-09:55		Start 18.03.14
826614	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 10:00-10:25		Start 18.03.14
826714	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 10:30-10:55		Start 18.03.14
826914	6 gange	650/*530 kr.
Tir. 09:30-09:55		Start 20.05.14
827014	6 gange	650/*530 kr.
Tir. 10:00-10:25		Start 20.05.14
827114	6 gange	650/*530 kr.
Tir. 10:30-10:55		Start 20.05.14

Baby Svømning fortsættere

Lillibeth Bjørklund, instruktør
Birkebjergparkens varmtvandsbassin

826014	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 09:00-09:25		Start 14.01.14
826414	8 gange	800/*650 kr.
Tir. 09:00-09:25		Start 18.03.14
826814	6 gange	650/*530 kr.
Tir. 09:00-09:25		Start 20.05.14

KROP OG BEVÆGELSE

Selvforsvar for kvinder

Jesper Hein, karateinstruktør
Sydpolen, Parkvej 109

840114	5 gange	450/*365 kr.
Søn. 10:00-12:00		Start 19.01.14

Yoga for mennesker med kræft

Abelone Bukh, yogainstruktør
Kræftrådgivningens Hus Livsrum

843914	12 gange	695/*565 kr.
Man. 10:00-11:30		Start 13.01.14

Yoga

Abelone Bukh, yogainstruktør
Sydpolen, Parkvej 109

844214	13 gange	755/*615 kr.
Tir. 17:15-18:45		Start 21.01.14
844314	13 gange	755/*615 kr.
Tir. 19:00-20:30		Start 21.01.14
848514	7 gange	410/*335 kr.
Tir. 17:00-18:50		Start 06.05.14

Hensyntagende Yoga

Abelone Bukh, yogainstruktør
Osteopaten Næstved Rygcenter

844614	12 gange	1.225/*995 kr.
Ons. 09:00-10:30		Start 15.01.14
844714	12 gange	1.225/*995 kr.
Ons. 10:45-12:15		Start 15.01.14

Camilla Netterstrøm, yogalærer
Sydpolen, Parkvej 109

845014	12 gange	695/*565 kr.
Tor. 09:00-10:25		Start 30.01.14
845114	12 gange	695/*565 kr.
Tor. 10:30-11:55		Start 30.01.14
845214	5 gange	320/*260 kr.
Tor. 09:00-10:25		Start 15.05.14
845314	5 gange	320/*260 kr.
Tor. 10:30-11:55		Start 15.05.14

Pilates inspireret yoga

Birgit Løvschall Dietz, exam.yogalærer
Sydpolen, Parkvej 109

845814	14 gange	815/*660 kr.
Ons. 15:15-16:45		Start 15.01.14

Osteopaten, Næstved Rygcenter

845914	14 gange	1.530/*1245 kr.
Tor. 15:30-17:30		Start 16.01.14
846014	14 gange	1.530/*1245 kr.
Tor. 17:45-19:45		Start 16.01.14

Qi gong

Aase Schjøtz-Christensen, instruktør
Sydpolen, Parkvej 109

846214	10 gange	435/*355 kr.
Tor. 17:15-18:25		Start 23.01.14

Bevægelse - styrke - afspænding

Karin Refstrup
Sydpolen, Parkvej 109

846614	12 gange	695/*565 kr.
Tir. 13:00-14:30		Start 14.01.14

KREATIVE KURSER

Malerier og collage for mennesker med kræft

Lisbet Fjordside Pedersen, billedkunstlærer
Kræftrådgivningens Hus Livsrum

852114	8 gange	695/*565 kr.
Man. 14:00-16:45		Start 20.01.14
854114	6 gange	525/*430 kr.
Man. 14:00-16:45		Start 24.03.14

Malerier og collage

Lisbet Fjordside Pedersen, billedkunstlærer
Sct. Jørgens Skole

852414	10 gange	870/*705 kr.
Tor. 15:30-18:15		Start 16.01.14
852514	10 gange	870/*705 kr.
Tor. 18:30-21:15		Start 16.01.14

Farvernes Poesi

Jopie Von Horn, billedkunstner
Sydpolen, Parkvej 109

852714	8 gange	695/*565 kr.
Ons. 09:15-12:00		Start 22.01.14

Knipling

Kirsten Røge Hansen, kniplelærer
Grønnegades Kaserne

853814	7 gange	610/*495 kr.
Tir. 10:00-12:45		Start 28.01.14

Tegnekursus

Jopie Von Horn, billedkunstner
Kalbyrisskolen

854514	weekend	395/*320 kr.
Lør. 10:00-15:30		08.03.14
Søn. 10:00-15:30		09.03.14

Det gode brød

Pris for råvarer pr. person ca. 125 kr. afregnes med underviseren ved kursusstart.
Marianne Nielsen, lærer
Kalbyrisskolen

862614	weekend	295/*240 kr.
Fre. 17:00-20:35		21.02.14
Lør. 10:00-15:30		22.02.14

Digitalkameraets muligheder

Finn Ritz, amatørfotograf
Kildemarkskolen

862914	10 gange	670/*545 kr.
Tir. 18:00-19:40		Start 14.01.14
863014	10 gange	670/*545 kr.
Tir. 19:50-21:30		Start 14.01.14

Livreddende førstehjælp

Udgifter til materialer ca. 125 kr. afregnes med underviseren.
Jette Knapmann, førstehjælpsinstruktør og sygeplejerske
Grønnegades Kaserne

863214	søndag	275/*225 kr.
Søn. 09:00-15:00		02.02.14

Basis førstehjælp

Udgifter til materialer ca. 125 kr. afregnes med underviseren.
Jette Knapmann, førstehjælpsinstruktør og sygeplejerske
Grønnegades Kaserne

863414	søndag	205/*165 kr.
Søn. 09:00-13:00		23.02.14

Fransk Turistsprog

Abelone Bukh, cand.mag.
Sydbyskolen

873014	10 gange	580/*475 kr.
Tor. 19:00-20:50		Start 23.01.14

EDB KURSER

EDB i ro og mag 1

Lars Gøtterup, EDB-lærer
Fuglebjerg Kro

891914	6 gange	600/*485 kr.
Ons. 14:30-16:30		Start 15.01.14
Grønnegades Kaserne		
892014	6 gange	600/*485 kr.
Ons. 09:00-11:00		Start 15.01.14
892114	6 gange	600/*485 kr.
Ons. 11:00-13:00		Start 15.01.14
892214	6 gange	600/*485 kr.
Ons. 11:00-13:00		Start 05.03.14

EDB i ro og mag 2

Lars Gøtterup, EDB-lærer
Grønnegades Kaserne

892314	6 gange	600/*485 kr.
Ons. 09:00-11:00		Start 05.03.1

MUSIK OG SANG

Violin

Liubov Uzdenova, violinist og musiklærer
Næstved Musikskole

830214	12 gange	1.200/*975 kr.
Man. fra kl. 16:15		Start 13.01.14

Harmonika

John Jensen, harmonikalærer
Sct. Jørgens Skole

830414	10 gange	1.000/*810 kr.
Tir. fra kl. 16:00		Start 21.01.14

Sang/klaver/tværfløjte/blokfløjte

Anne Beck, musiklærer
Kalbyrisskolen

830814	12 gange	1.200/*975 kr.
Tir. fra kl. 16:00		Start 21.01.14

FOF
KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Design-weekend hos Kvik

Hos Kvik i Næstved har indehaver Steen Nexøe Eriksen & co. gjort udstillingen klar til åbent Hus 4. og 5. januar. Der gives 25 procent rabat på skabe (incl. låger, skabsindretning og greb) i fem nye køkkenserier. Et dansk køkken i fedt design er ikke derfor ikke kun forbeholdt de få. Tilbudet gælder til 25. januar. Foto: Jørgen Cleven Jensen

Kvik Køkkener skruer helt op for designet. De introducerer fem nye køkkenserier 4. og 5. januar.

ÅBENT HUS: Først en rettelse. I tirsdagsudgaven fik vi forvekslet Kvik Køkkener med et andet køkkenfirma. Det undskylder vi, og slår samtidig fast, at det er Kvik, der holder åbent hus i weekenden.

Med fem nye køkkenserier siger Kvik farvel til det helt sterile laboratoriums lignende køkken og goddag til det varme, naturlige og moderne look. Det hvide køkken er stadig fedt, men nu i en kombination med andre strukturer, farver og materialer, som man ser det i køkkenserierne; Snow, Ice Wood, Dark Wood, Milk og Mocha.

Køkkener med sjæl

Rå materialer og træstrukturer, som man kender dem fra den lokale slyngelstue, rykker nu direkte ind. Det er slut med den upersonlige, kolde og minimalistiske indretning

- Vores køkkener skal fortælle noget om hvem vi er og have sjæl. Derfor er åbne hylder en af de tendenser vi vil se meget mere til i 2014. I de åbne hylder kan vi placere vores yndlings kogebøger, arvestykker, og små design objekter, som er med til at fortælle noget om hvem vi er, siger Steen Nexøe Eriksen, Kvik i Næstved.

jaje

Kom i form i det nye år

Træning, bevægelse og sund kost

BMI over 30 !
Træning og bevægelse
For mænd og kvinder

Kom i gang med din nye livsstil.!!
Træning på hold med andre ligestillede med overvægtsproblemer.

Torsdag kl. 8.30-9.20 Hold nr. 141-130
Torsdag kl 16.30-17.20 Hold nr. 141-131
Kildemarksvej 70 Næstved
Start d 9. januar
Pris: 700/570

Bevægelse og afspænding
for dig med kroniske smerter
Hensyntagende træning på små hold
Mandag kl 10-11.40 hold 141-162
Onsdag kl.10-11.40 Hold nr.141-167
Symfonien . Enggårdsvej 1. Næstved
Pris: 840/685

Seniorhold 50 +
Har du lyst til at få pulsen op i hyggeligt-samvær med jævnaldrende?
Så kom og vær med på motionsholdet for +50´årige!Vi træner ledbevægelighed, koordination, balance og styrketræning

Mandag kl 10.30-11.30
HC Andersensvej 24 .Næstved
Hold nr. 141-105
Start d. 6. januar
Pris: 950/770 (15 gange)

Træning, motion og kostvejledning
for dig med overvægt
12 ugers kursus med ugentlig motion og personlig kostrådgivning.
Onsdage/ torsdage: Hold nr. 141-036

Få nærmere information om den "effektive "kur"og få et sundhedscheck ved temaarregementet: "Slank uden sult"
Riddergade 16 Hold nr. 141-061
Tid aftales nærmere

AOF Næstved & Susålandet
Riddergade16– 4700 Næstved
www.aof-naestved.dk

Underviserne er sygeplejerske og egoterapeut du kan tilmelde dig direkte til AOF eller Kirsten Skov Nielsen tlf: 2169 4950 eller på: 2040 42 10

Forfatterne Lone Viggers og Allan Stubbe Christensen har baggrunden i top som henholdsvis ernæringschef og forskningsdiætist.

Spis sundere og kom ned i vægt

Et nyt år kan godt byde på flere udfordringer - måske man gerne vil tabe sig eller bare spise sundere. Seks læsere kan vinde hjælp via kogebøger.

konkurrence

Ny slankebog gør op med kure der lover stort vægttab på kort tid, løftede pegefingre og slankemad ingen alligevel laver. Bogen Ned i vægt dk slår på tromme for, at man spiser det man kender og holder af - bare på en ny og sundere måde.

Mange danskere vil gerne ned i vægt og efter jul, hvor der måske er kommet lidt ekstra sul på sidebenene, er mange ekstra motiverede. Men det kan være svært. Det ved Lone Viggers og Allan Stubbe Christensen, der begge er kliniske diætister, alt om.

De har sammen skrevet flere bøger om, hvordan man kommer ned i vægt, selvom man spiser den mad, som man kender og holder af - nu kommer til fadet med bogen Ned i vægt dk.

- Slankemad må aldrig blive til en videnskab. Det handler om at tage udgangspunkt i den mad, man i forvejen laver og blot gøre den lettere. Og så handler det også om at have nogle redskaber til, hvordan man lettere træffer nogle sundere madvalg i hverdagen, siger Allan Stubbe Christensen

I bogen finder man derfor opskrifter på både tunmousse, boller i karry, hakkebøf og kransekage. God traditionel, dansk hverdagsmad, som alle kender, kan lide og kan lave.

Tre fordele

- Tre af fordelene ved ned i vægt dk er: Man kan fortsat spise god, dansk mad. Man kan købe alle ingredienser, der hvor man plejer at handle og man taber sig - og holder vægten, siger de to forfattere.

Lone Viggers er ernæringschef og Allan Stubbe Christensen er forskningsdiætist i Ernæringsenheden, Hospitalenheden Vest. Deres opskrifter og gode råd er derfor ikke grebet ud af den blå luft.

- Vi har hjulpet rigtig mange, og den gode nyhed er, at de fleste kan opnå et varigt vægttab, hvis de vil - og hvis de får den rigtige vejledning, siger Lone Viggers.

Hun slår fast, at ved at bruge opskrifterne fra bogen ned i vægt dk, kan de fleste opnå et vægttab på mellem et halvt og et kilo hver uge.

Spis sundere

Lone Viggers står også bag bogen Spis sundere - en kogebog til dem, der vil træffe de sunde valg.

Spis sundere mad er den rigtige bog for de personer, der ønsker nem, sund og velsmagende mad. Det er dansk mad, på den sunde måde. Bogens opskrifter tager udgangspunkt i traditionelle danske retter og udenlandske klassikere. De er bearbejdet, så de fremstår både ernæringsrigtige og med kulinarisk kvalitet.

Bogen er skrevet til alle, der ønsker at leve sundere og holde en optimal vægt. Uanset om man vejer for meget, har diabetes, hjerte-karsygdom, eller blot ønsker at spise sundere og forebygge disse sygdomme, kan man få glæde af bogens opskrifter.

Begge bøger kan købes i boghandlere landet over og på www.nedivægt.dk, hvor man også finder de øvrige bøger skrevet af Lone Viggers og Allan Stubbe Christensen samt lækre opskrifter.

Tre eksemplarer af hver bogudgave er i spil, hvor seks af avisens læsere kan blive den heldige vinder af enten Ned i vægt dk eller Spis sundere ved at deltage i konkurrencen.

dry

Næstved-Bladet WEEKEND

Vind bogen ned i vægt dk eller Spis sundere. Udfyld kuponen med de rigtige svar, send ind, og du er med i lodtrækningen.
Bemærk: Kun én kupon pr. husstand.

Hvad hedder de to forfattere?

_____

Er der opskrift på boller i karry i bogen ned i vægt dk?

_____

Hvilken bogen står Lone Viggers bag? _____

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

For at deltage i konkurrencen, skal du mærke kuverten "Kogebøger". Kuponen sendes eller afleveres på Næstved-Bladet, Ringstedgade 11, 4700 Næstved, så vi har den senest 8. januar kl. 9. Der er adgang til vores postkasse på 1.sal hver dag kl. 6-20, dog weekend kun kl. 9-15. Vindernavnene offentliggøres i Næstved-Bladet Go'Weekend 11. januar. Gevinster hentes på avisen mod forevisning af sygesikringsbevis senest 24. januar kl. 15.30.

KLIP UD OG DELTAG

Super **Brugsen**

Fensmark

Næstvedvej 2
4684 Holmegaard
Tlf. 55 54 60 10
Slagter 55 53 29 25

Åbningstider	Bager /	Butik:
Mandag-onsdag	9.00 /	9.00-19.00
Tors-fredag	7.30 /	9.00-19.00
Lørdag	7.30 /	8.00-17.00
Søndag	7.30 /	10.00-17.00

Glumsø

Østergade 4
4171 Glumsø
Tlf. 57 64 60 90

Åbningstider:
Mandag-søndag
8.00-20.00

TILBUDENE GÆLDER FREDAG 3. JAN.-LØRDAG 4. JAN.-SØNDAG 5. JAN.

Hakket svine-småkød 8-12%

3 kg

Helt vildt!

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

DANSK SVINEKØD

3 kg
79,95
Kg-pris 26,65
Supertilbud

Roastbeef

Af inderlår

Helt vildt!

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

DANSK OKSEKØD

Pr. 1/2 kg
34,95
Kg-pris 69,90
Supermørt

Ovnklar Svinekam

Ca. 4 kg
Med svær
uden ben

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

DANSK SVINEKØD

Ca. 4 kg
149,95
Kg-pris 37,25
Supertilbud

4 stk. Wiener-schnitzler

Ca. 800 g

Helt vildt!

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

DANSK KALVEKØD

800 g
69,95
Kg-pris 87,43
Supertilbud

Tyndstegsfilet eller Culottesteg

DEN BEDSTE BID AF DANMARK
HIMMERLANDS KØD

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

Pr. 1/2 kg
34,95
Kg-pris 69,90
Kvalitetskød

Vina Esmaralda

Helt vildt!

Max. 18 flasker pr. kunde pr. dag - derefter normalpris

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

6 flasker
210,00
Spar 149,70

Jumilla Madax

Helt vildt!

Max. 18 flasker pr. kunde pr. dag - derefter normalpris

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

6 flasker
138,00 +pant
Spar 131,70

Kaffehuset Special 400 g eller Merrild

No. 3 og No. 5

Max. 12 poser af hver, pr. kunde pr. dag - derefter normalpris

Helt vildt!

PARTIVARE

3-DAGES TILBUD
FREDAG 3/1
LØRDAG 4/1
SØNDAG 5/1

Frit valg
15,00
3-dages tilbud

Tilbudene gælder fra fredag 3. januar til og med søndag 5. januar og så længe lager haves, hvor intet andet er anført. Der tages forbehold for trykfejl og udsolgte varer. Bemærk! Enkelte tilbud kan gælde specifikke dage.

Out in the North ved Villa Gallina

Anna Søegren med bandet, som består af guitaristen Rasmus Søegren, (Annas bror), trommeslager Casper Aggerholm Pedersen - begge er fra Haslev-området, Mads Hjorth Sørensen på bas, og Helene Buchhave Lind på violin. De spillede sangen Klippefødder. Foto: Charlotte Thaysen

Den "gamle" Haslev-pige, 24-årige Anna Søegren, er med i det musikalske projekt "Out in the North", hvor nordiske kunstnere spiller deres original-musik akustisk ude i naturen. Det skal være et sted, som betyder noget for musikerne. Anna Søegren valgte Villa Gallina.

Af Charlotte Thaysen

MUSIK I DET FRI: Hele den formiddag i december var det mørkt og regnede, men kort før indspilningen skulle til at begynde, på den lille bro ved Villa Gallina, brød solen frem.

Musikerne stod flot frem med deres instrumenter, og det virkede næsten som om, at de hørte til dér, netop på den lille bro ved søen. Og så lød musik og sang bare skønt netop dér, med ænder og gæs i baggrunden.

Anna Søegren er den første nordiske kunstner, der er blevet filmet til projektet "Out in the North", og hun valgte at det skulle foregå ved Villa Gallina, da hun har været der meget gennem hendes opvækst, og synes det er et helt særligt sted.

Mange minder

- Det er sjovt at komme tilbage hertil, jeg har mange minder herfra, fortæller Anna glad og kigger op mod Villa Gallina.

Anna Søregren er opvokset i Haslev og har i mange år gået på musikskolen, som i perioder har været hendes andet hjem, som hun selv udtrykker det. Også hendes bror Rasmus og trommeslager Casper Aggerholm Pedersen har slået deres folder på musikskolen i Haslev.

Da Anna gik i 7. klasse vandt hun i øvrigt arrangementet Young Stars, som mange sikkert kan huske, det foregik på Torvet i Haslev.

Senere gik hun på Haslev Gymnasium, og derefter et halvt år på rytmisk højskole i Vig. Hun bor nu i København, hvor hun har gået på Copenhagen Singer/Songwriter Academy. I København har hun og bandet spillet rundt omkring på caféerne og har også været opvarmning for andre grupper.

Sange om hverdagen

Anna Søegrens sange handler meget om Norden, og så er hun meget inspireret af natur og årstiderne, og af hvor lækkert det er, når lyset kommer om foråret.

Og så handler hendes sange om hverdag og vejret. Normalt spiller Anna klaver, og hun skriver og komponerer også sine numre ved klaveret. På længere sigt drømmer hun om at udgive sin musik.

Men det er ikke musikken hun ønsker at gøre fuldtidskarrierre indenfor: - Jeg vil gerne bevare den legende tilgang til musik. Musikken er for mig et pusterum, og jeg vil gerne spille og synge af lyst, jeg vil ikke være tvunget til det, fortæller Anna Søegren.

Derfor læser hun nu på Lærerseminariet, et af fagene er dog musik.

Man kan se og høre Anna Søegren Bands videoer på nettet. Blandt andet på Youtube.

Videoen fra Villa Gallina forventes at komme på nettet i løbet af februar.

Dagny-Klubben i Næstved

Næstveds ældste ældreklub!

Dagny-Klubben præsenterer: Rejseprogrammet 2014

Så er Dagny-Klubbens rejseprogram klar, og vi håber, at I vil synes godt om det. Kontoret er åbent hver onsdag fra 8. jan 2014, hvor I er velkomne til hente programmet. Det kan også hentes på bibliotekerne og hos Futura. I programmet står alle relevante oplysninger.

På gensyn i 2014 - Rejseudvalget

Tur 1
Kunstmuseet ARoS - Pas de deux Royal
Mandag den 10. februar
Pris: Kr. 695,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 15. januar.

Tur 2
Musicalen "Evita" på Det Ny Teater
Søndag den 16. marts
Pris: Kr. 795,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 5. februar.

Tur 3
Den Blå Planet
Torsdag den 3. april
Pris: Kr. 495,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 19. februar.

Tur 4
Påsketur til Rügen (5 dage)
Onsdag den 16. - 20. april
Pr. person i db.vær.: 4.150,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 19. februar.

Tur 5
Ålestokgården
Onsdag den 14. maj
kl. 15.00 - 18.00,
Pris: Kr. 200,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 9. april.

Tur 6
Sanderumgård på Fyn
Torsdag den 22. maj
Pris: Kr. 560,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 16. april.

Tur 7
Forårstur til "Kudskehuset"
Tirsdag den 3. juni
Pris: Kr. 260,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 23. april.

Tur 8
Sommertur til Barlinek i Polen (5 dage)
Søndag den 22.- 26. juni
Pr. person i db.vær.: 3.450,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 23. april.

Tur 9
Maribo og Krenkerup
Torsdag den 3. juli
Pris: Kr. 500,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 21. maj.

Tur 10
Skovtur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm
Tirsdag den 22. juli
Pris: Kr. 340,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 11. juni.

Tur 11
GeoCenter Møns Klint
Mandag den 4. august
Pris: Kr. 475,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 2. juli.

Tur 12
Cirkusrevyen
Mandag den 18. august
Pris: Kr. 855,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 9. juli.

Tur 13
Rhodos (8 dage)
Lørdag den 6. - 3. september
Pr. person i db.vær: 6.495,-
(All inclusive!)
Tilmelding og betaling senest onsdag 5. marts.

Tur 14
Åletur 1
Mandag den 22. september
Pris: 430,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 13. august.

Tur 15
Åletur 2
Torsdag den 25. september
Pris: 430,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 20. august.

Tur 16
Løvfaldstur
Mandag den 13. oktober
Pris: Kr. 255,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 3. sept.

Tur 17
Mortens And
Søndag den 2. november
kl. 12.00 - 16.00
Pris: Kr. 260,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 24. sept.

Tur 18
Juletur til Berlin (3 dage)
Mandag den 1. - 3. dec.
Pr. person i db.vær: 2.310,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 8. oktober.

Tur 19
Juletur til Tivoli
Tirsdag den 9. december
Pris: Kr. 310,-
Tilmelding og betaling senest onsdag 29. oktober.

Svømningen starter fredag i uge 1 og klubberne i uge 2.

Klubben Dagny

Tilmelding og betaling
TRÆFFESTEDET
Riddergade 16, 1. sal, 4700 Næstved

Tlf. 23 29 33 96
Hver onsdag kl. 10.00 - 12.00
fra 8. januar - 12. november 2014.
www.dagnyklubben.dk

Udenfor kontortid:
Connie Fakse 40 19 30 55
Bente Østergård .. 55 72 34 36

Udsalg
Spar op til 70%

Husk søndagsåbent den 5. januar

Kom ned i butikken og se alle de gode tilbud hvor du kan spare op til 70% - du får også markedets bedste tilbud med 2+2 års garanti

Kom ind og hør nærmere om ekstra 2+2 års garanti

2+2 ÅRS GARANTI

Vinterudsalg til ultra lave priser

	FØR	NU
Brandt vaskemaskine WFK 2448E, 8kg./1400 o/m	6995.-	3995.-
Blomberg vaskemaskine WNF 7446, 7kg/ 1400 o/m	5995.-	2995.-
Bosch vaskemaskine WAS 32362, 8kg. /1400 o/m	5995.-	3995.-
Indesit vaskemaskine IWE 7168, 7kg./1600 o/m	4995.-	2495.-
Brandt komfur SIK 901, Induktion/pyrolyseovn	8995.-	4995.-
Brandt kondenstørret. BFD 821C, 8 kg.	5995.-	3995.-
Candy kondenstørret. GOC 970AT, Energikl. A+	6995.-	3495.-
Whirlpool kondenstørret. AZB 8673, 8 kg.	5995.-	3995.-
Whirlpool opvaskem. ADPU 6331, 48 db	4995.-	2995.-
Bosch opvaskem. SMU 50E02, 48db	4495.-	2995.-
Electrolux opvaskem. ESF 65050, 47db	4995.-	2995.-
Scancool køleskab SKS 105, 105 ltr.	1995.-	1195.-
Gram køl/ frys KF 2320, 205 ltr. køl/ 87 ltr. frys	5995.-	2995.-
Blomberg køl/frys KNM 9650, 205 ltr.	6995.-	3495.-
køl/68 ltr. frys, nofrost	2195.-	1695.-
Elektrolux støvsuger Ultrasilencer	1499.-	999.-
Electrolux støvsuger Ergospace	1299.-	599.-
Siemens støvsuger Big Bag	- 50%	
Alle indbygningsovne i vores udstilling	- 50%	
Alle indbygnings kogeplader i vores udstill.		

Enkelte varer i begrænset antal. Der tages forbehold mod udsolgte varer

ZANUSSI

Zanussi ZWH 7140P vaskemaskine
Kapacitet 7 kg. 1400 o/min. Fuldelektronisk, LCD display. Udskudt start/tids forvalg. Enkel betjening. Energi klasse A++
Før pris kr. 6.495,-/Spar kr. 3.500,-

NU KUN KR. 2.995,-

Brandt

Brandt TI 64R glaskeramisk induktionsplade
Elektronisk fingertouchbetjening.
4 induktions kogefelter. Elektronisk minut ur m/akustisk alarm. 10 sikkerhedsfunktioner.
Pris før kr. 7.995,-/Spar 5600,-

NU KUN KR. 2.395,-

Whirlpool

BEDST TIL PRISEN

PRIS NU KUN 2.995,-

Whirlpool ADPu 6331 opvaskemaskine
Elektronisk styret med 6th SENSE. 5 programmer/ 4 temperaturer. Udskudt start. Lydniveau 48 db. Justerbar øverste kurv. Energiklasse AAA.
Fås i rustfri stål.
Før pris kr. 4.895,-/Spar kr. 1.900-

NU KUN KR. 2.995,-

Vestfrost

Vestfrost CW 397 køle-svaleskab
Stort køle-svaleskab 349.ltr.
5 glashylder & 2 grøntsagsskuffer. Ventileret kølesystem. Perfekt kulde fordeling Automatisk afrimning og temperaturstyring. Energiklasse A+.
HxBxD 185x59,5x60 cm
Før pris kr. 6.995,-/Spar kr. 2.997-

NU KUN KR. 3.995,-

"Jeg inviterer til et rigtigt udsalg"

Venlig hilsen
Per Agersted,
indehaver

HVIDT & FRIT
HER RÆKKER PENGENE HVIDT

Elektrogården

HVIDT & FRIT
HER RÆKKER PENGENE HVIDT

Kindhestegade 6 - 4700 Næstved - Tlf. 55 73 57 77
Næstved Storcenter - 4700 Næstved - Tlf. 55 73 00 25

Min **fede** oplevelse

For lidt motion og for meget mad ændrede mig fra en lille splejs til en lille prop, der kæmpede med mere end overvægt. Fyrre, fed og færdig stod der i panden på mig, men et kort til træningscentret vendte nedturen.

Jesper Hallgren
Journalist på Næstved-Bladet
42 år, fire børn og fraskilt.

OPTUR: Gennem 10 år gik det langsomt, men næsten konstant, den forkerte vej med min vægt, og det gav mig langsomt en stor udfordring. Bogstavelig talt.

Jeg udviklede mig fra en lille splejs til en lille prop. Som dreng, teenager og i 20'erne fik jeg masser af motion gennem blandt andet fodbold og badminton.

Det endte dog brat i slutningen af 1990'erne, hvor en korsbåndsskade i en seriekamp i Gadstrup ved Roskilde satte en stopper for fodboldkarrieren. Fra den dag startede et nyt, langt kapitel i mit liv, hvor jeg på min egen krop for første gang blev konfronteret med overvægt.

Sort på hvidt

Den første dag i det nye årtusinde stod badevægten på 71,0 kilo, som er passende for en voksen mand med en højde på 171 centimeter.

Til gengæld passede vægt og højde anderledes dårligt sammen 10 år senere. Begrænset motion og (for) meget mad havde sat sine spor - eller rettere kilo.

Jeg havde fra efteråret 2006 og de efterfølgende knap tre år brugt næsten al min fritid på en bog om Næstveds fodboldhistorie. Med de mange timer bag skrivebordet havde jeg en "god undskyldning" for ikke at motionere.

Konsekvensen var klar. 16,7 kilo mere sul var der kommet på kroppen, da vægten toppede med 87,7 kilo i sommeren 2010, hvor jeg deltog i Region Sjællands store befolkningsundersøgelse, som sort på hvidt orienterede mig om, at jeg var "let overvægtig".

Løftet pegefinger

Jeg fik samtidig at vide, at jeg ikke var så langt fra den grænse, som medførte øget risiko for, at kroppen kunne få skade af de mange ekstra kilo.

I de 10 år havde jeg gjort enkelte halvhjertede - og ofte mislykkede - forsøg på bare at holde vægten i ro. Men den løftede pegefinger på sygehuset og knas i parforholdet ændrede billedet.

Nu skulle den vægt én gang for alle ned på et fornuftig niveau. Det var der mange, gode grunde til, og de "gode undskyldninger" klingede mere og mere hult. Efter et stort tilløb tog jeg mig sammen - og "tyvstartede" i december 2010 et nytårsforsæt ved at troppe op i Fitness World på Dania

Ægteskabet røg desværre, men det gjorde de overflødige kilo heldigvis også. Dagen efter min 40-års fødselsdag flyttede min eks-kone. Hvem sagde 40, fed og færdig...?

Sådan kunne det nemt gå, men med hjælp fra mine forældre og god planlægning formåede jeg at holde fast i min træning i en ellers presset hverdag som alenefar med op til fire børn i alderen 3-10 år.

Maven er krympet

Nøgleordet er prioritering. Og min træning har høj prioritet. Selvom to do-listen derhjemme kan være lang, og der kun er én person til at klare de fleste opgaver, tropper jeg to-tre gange om ugen op i træningscentret.

Og jeg nyder det. Især når jeg efter en veloverstået træning står under bruseren og kan konstatere, at

maven er krympet, og muskelmassen på overarmene har vundet kampen mod overflødigt fedt.

Det har også været en stor fornøjelse at opleve konsekvensen på bælte og bukser. I to omgange har jeg - med glæde - lavet et ekstra hul i bæltet, og jeg har med glæde også kasseret de bukser, der "pludselig" ikke længere passede til mig.

Vægten ligger i dag mellem 74 og 75 kilo. Jeg er således blevet 13 kilo lettere, men endnu mere fedt er forsvundet, da styrketræningen selvfølgelig har medført øget muskelmasse.

Mere vil dog have mere. Der er absolut fortsat plads til forbedring. Til foråret har jeg planer om, at jeg et par gange om ugen vil løbe de omkring fire kilometer hjem fra arbejde og cykle noget mere.

Af Jesper Hallgren
Foto: Jan Jensen

Medlemsboom efter nytår

Mange nytårsforsæt handler om vægttab og mere motion. Det nyder træningscentrene godt af, selvom en del hurtigt falder fra igen.

TRÆNING: Det er almindelig kendt, at træningscentre over hele landet hvert år oplever et stort rykind i januar og februar, men det er også ligeså kendt, at mange hurtigt falder fra igen.

Det kan Judit Bodal nikke genkendende til. Hun er daglig leder i Fitness Worlds afdeling på Dania i Næstved, hvor Danmarks største fitnesskæde også har en afdeling på Grønvej.

- Vi oplever hvert år et boom lige efter nytår. Nogen har måske spist lige lovlig meget i julen og vil gerne smide de ekstra kilo, mens det for andre handler om at komme i bedre form, fortæller Judit Bodal. På den måde nyder landets træningscentre godt af de mange nytårsforsæt, der giver lidt ekstra trængsel i træningscentrene.

Få en træningsmakker

- Selvom intentionerne er gode nok, kan det være svært at bevare gejsten, og når vi kommer frem til marts, plejer knap halvdelen af de nye at være væk igen, vurderer Judit Bodal.

Chancen for at tilhøre den gruppe, som formår at holde fast i nytårsforsættet er klart størst, hvis man allierer sig med en træningsmakker.

- Der er selvfølgelig mange, der foretrækker at træne selv, men det giver altså en vis forpligtelse, hvis der står én i træningscentret og venter på dig, påpeger Judit Bodal og fortsætter:

- Dermed føler mange, det er sværere at droppe træningen, som man måske ellers let kan blive fristet af, hvis man først har fået sat sig i sofaen.

Judit Bodal, Fitness Worlds leder på Dania, er også kostvejleder.

Der er dog ingen facitliste for, hvad der er rigtigt og forkert. Det handler - træningsmakker eller ej - om at finde ud af, hvordan man bedst bevarer motivationen. Mange gør også brug af flere af de i alt 25 hold, der står på ugeplanen hos Fitness World på Dania.

- Skal man virkelig have noget ud af sin træning, anbefaler vi at træne tre gange om ugen. Men mindre kan selvfølgelig også gøre det. Lidt træning er selvfølgelig bedre end slet ingen træning, fastslår Judit Bodal.

Hun er godt klar over, at det for nogle - især meget overvægtige - kan være rigtig svært at tage sig mod til at henvende sig i et træningscenter.

- Mange går og har et billede af, hvordan der ser ud i et træningscenter, men de fleste giver udtryk for, at der er rart at være, når de først har været her et par gange. For en del handler det om, at de lige skal komme over barrieren.

Fitness World har omkring 1.600 medlemmer i afdelingen på Grønvej, mens der er næsten dobbelt registreret i Dania-afdelingen, hvor et blik rundt i træningslokalerne hurtigt afslører, at der blandt medlemmerne er både mænd og kvinder i alle aldersgrupper og vægtklasser.

Større jungle

- Vi forsøger at hjælpe alle godt i gang, og vi kan tilbyde at lave både et skræddersyet træningsprogram og kostplan, fortæller Judit Bodal.

Hun er - ligesom souschef Mie Bremer - også kostvejleder og ved alt om, at man også skal tænke over, hvad man spiser og drikker for at få det bedst mulige udbytte af sin træningsindsats.

- Det er meget individuelt, og derfor kan man ikke lave en kostplan, der gælder for alle. Vi er forskellige og har forskellige mål med træningen, forklarer Judit Bodal.

- Det kan, understreger hun, tit være en større jungle at finde rundt i. Men man går selvfølgelig ikke galt i byen, hvis man spiser groft og grønt. Og generelt sørger for at spise varieret.

Træn billigt med en ven

TILTAG: Det er lettere at holde fast i træningen, hvis man træner sammen med en anden, og med et nyt tiltag gør Fitness World det endnu mere attraktivt, at to kan træne sammen.

Med FW Buddy kan man for blot 100 kroner om måneden træne sammen med en person, der har ordinært medlemskab i fitnesskæden, som frem til 15. januar i øvrigt tilbyder oprettelse til halv pris.

Det kræver kun tjek-in en halv time før eller efter træningsmakkeren, som kan være alt lige fra en ven, studiekammerat, kæreste, kollega, søn eller datter. *jhal*

Aktiv FITNESS

Centret med den gode stemning

Dit lokale fitness center i Næstved

- **Gode åbningstider**
- **Gode priser**
- **Gode parkeringsforhold**
- **God beliggenhed**

Januar tilbud !

Træn hele januar måned for kun 1,- + oprettelse
Vælg mellem 2 valgfrie gaver.

Gave 1: Nutramino power pakke *værdi 468,-*

Gave 2: Gavekort til Sport master *værdi 230,-*

*Tilbuddet gælder til og med 18. januar 2014 og gælder kun for PBS medlemskab 189,- mdl. så længe lager haves. **Oprettelse 199,-

Indre Vordingborgvej 15, st. - Næstved - Tlf: 2556 7575

Indmelding: Mandag & Torsdag kl. 18:00 – 20:00

www.aktivfitness.dk

ÅBENT KØKKEN
4. OG 5. JANUAR KL. 10.00 - 15.00

25% RABAT
PÅ NYE KØKKENSERIER*

DARK WOOD & MOCHA ~~17.904,-~~**

14.341,-

Vi mener, at dansk design ikke skal være så dyrt, at det kun er forbeholdt de få. Det er nemlig ikke for sjov, når vi siger at alle har ret til et fedt køkken. Kig ind til Åbent Køkken hos Kvik d. 4. og 5. januar 2014 og se vores nye køkkenserier, som du netop nu kan spare 25% på.

Kvik Næstved: Merkurvej 1, Næstved, tlf. 55 73 17 00

kvik®
alle har ret til et fedt køkken

* Tilbuddet gælder skabe (incl. låger, skabsindretning og greb) i serierne Mocha, Milk, Snow, Dark Wood og Ice Wood. Bordplade, vask, armatur, hvidevarer, samling, montering og levering er ikke omfattet af tilbuddet. Tilbuddet gælder til og med 25.01.2014 og kan ikke kombineres med andre tilbud. ** Vejl. udsalgspris er for skabe, sokkel og bordplade. Ekskl. vask, armatur, hvidevarer og belysning.

Basket Ligaen

dk4 SPORT

Sparekassen Sjælland

Hovedsponsor

INVITA

Kampsponsor

TEAM FOG NÆSTVED

vs

79ers

Team FOG Næstved – Hørsholm 79'ers

Onsdag 8. januar 2014 kl. 19.00
i Næstved Hallen

Dørene åbnes kl. 18.00.

KREATOR

Eksklusiv Partnere

Farvemessen Gulve • Gardiner • Maling

HØRKRAM FOODSERVICE

AV-HUSET A/S

KPMG

MÆRK NÆSTVED

Næstved Flisecenter

orango MORE THAN JUST DESIGN

Rugvænget Smørrebrød

Sydsjælland Autorude Service

TEAM NÆSTVED ELITEIDRÆT

Prestige Partnere

Dan Group Alarm

Danske Bank

Realkredit Danmark

home

Nykredit

Profil Butikken

Super Partnere

SuperBest Østergade

Kiropraktor Huset

nova IT

SOS Sydsjællands Idrætsefterskole

H. Nielsen & søn as

INVITA

OCTOPUS HYBRID – den intelligente varmepumpe

SCALA

Næstved-Bladet

Svovlstikkerne

ChampionshipClub

Advodan
Ardagh Glass
AV-Huset
Brdr. Dahl
Dan Group Alarm Syd
Dansk Specialtransport
DiBa
D&M Design
Dreist Advokater
Elgaard Partners
Erhvervsakademi Sjælland
Erhvervs Avisen
Farvemessen Gulve
H. Nielsen & Søn
Hørkram
Insta
Jesper's Auto
JKS Vikar & Rekruttering
Jyske Bank
KPMG
KreDesign
Lokal Forsikring
Mærk Næstved
Nova IT
Næstved Flisecenter
Næstved Gulve
Næstved Vinhandel
+Resurse
Proinfo
Revision Vadestedet
Rugvænget Smørrebrød
Scheibel El & Sikring
Sharepoint People
Sparekassen Sjælland
Sydbank
Sydsjælland Autorude Service
Sydsjællands Låseservice
TDC Erhvervscenter
Wennich's VVS og Kloak
Wolff v/ Jesper Wolff
Ørslev
Aaderup VVS

PlusClubben

AV-Concept
Balance in Business
Bang, Brorson & Fogtdal
Beierholm
Bent Rasmussen Autodele
Birgits Dans
Blue Corner Webbureau
Brandt Auto
Brdr. Hansen Entreprise
Cafax Vordingborg
Cater Grønt
Click
Concept Biler
Danske Bank
Emil Hansen & Søn
Engelsted Petersen Revisionsfirma
Erhvervsmægler Næstved
Fair Biler
Fich Reklame
Gitte Sass
GO Transport
Gourmanden
GSV
H&N Gruppen
Home
Howden
IamCreative
Jernbanegades Fysioterapi
JH Byg og Anlæg
JP Textiltryk
Karrebæk Vognmandsforretning
Kiropraktorhuset
Kiss Real Estate
Kreator
Landmålergården
LH Superbest Østergade
Lindely
Maler Olsen
Marineevent
MBM Production
Meding
MJ Entreprise
Niels Petersen Automobiler
Nordea
Nordisk Film
NPC Tryk
Nykredit
Næstved Bladet
Næstved Bowlingcenter
Næstved Thermoruder
Octopus Energi
Orango
Papirladen
Pensionshuset
Profilbutikken
PwC
Rambøll
Ravns Rengøring
Realkredit Danmark
Revisions Centret
Rudersdal Murerentreprise
Rustik
Scala Centret
Spalding
Sport Direct
Telenor
Trivsel & Velvære
Tryg
Vognmand Morten Jespersen

TFN Erhvervsklub

Abena
Advokatfirmaet Ole Madsen
All Stell
Arbejdernes Landsbank
A til B Service
Bosch
Bygma
Casa Arkitekterne
CC Brun Enterprise
Claus Skilte & Reklame
Danbolig
Den Personlige Gave
Dinitrol
Ejner Hessel
Elektrogården
Elmodan
Erhvervsbudet.dk
Eurospar Fakse
Filtenborg El
Flex-Form Stolehuset
FOA
Fog Trælast & Byggecenter
Forsberg Byg
Fri Bike Shop
Garant
Glarmester Sørensen
Good Health Products
Gylden Media
H. C. Jensen
Hein Christiansen Tømrerfirma
H.F. Nielsen Næstved
HRJ Service
Ide Møbler Næstved
Just Print
Jørn Johansen
Jørs Biler
KN Byg & Anlægsservice
Kontorprestige
Købsstædernes Forsikring
Maycon
Mister Næstved
Morten Hansen Automobiler
Murermester Jesper Jespersen
Niels Juel Pedersen
Nykøbing Isenkram
Næstved City Forening
Næstved Hallerne
Næstved Hvidevare Service
Næstved Skilte
Næstved Sport & Entertainment
Pingel Cykler
Real Regnskab
Reparo
Revision Næstved
Revsbæk Revision
Ring Biler
Ropox
Senobis
Servicedivision Sjælland
Skandinavisk VVS
SOS Vikar
Specialbutikken
Statoil Ejby
Synergi
Tue Gruppen
Vi Kan IT
Weise Ploug ApS Grøn Energi
White Arkitekter
ZBC

Udsalg

- priser der rammer bunden!

Søndagsåbent
5. januar
kl. 11.00-16.00

CITY NÆSTVED

naestvedcity.dk

ANNI KRAGH
vi klæ'r kvinder på

HELT VILDT

UDSALG

SPAR 50% 80%

÷50%
på alle varer

Fra søndag
d. 5. januar
kl. 10-16

www.annikragh.dk · Webshop: marthoni.dk/annikragh

Ringstedgade 25 · 4700 Næstved · Tlf. 55 77 50 55 Følg os på facebook

Udsalg

Der venter et udsalg med masser af spændende varer hos **Damborg Isenkram** på Dania. Blandt udvalget ses Jamie Oliver Cast Aluminium Induction serie med hældetud. Serien kan bruges til alle varmekilder og der kan vælges mellem 2 liter kasserolle, 4,8 liter gryde eller 24 cm sautépande - alle med låg. Eller en grillpande 28x24 centimeter og stegepander i 20, 24, 26, 28 og 30 centimeter. Før: Vejl. op til 929,95 kroner, nu: Frit valg 299,95 kroner.

Anytime Børge Olsen i Torvestræde har tilbud på udgåede modeller i Skagen Reflections ringe. Før: Fra 98 kroner, nu: 50 procent rabat. Desuden er der udsalg på udvalgte brillestel også med 50 procent rabat.

Udsalget hos Anni Kragh i Ringstedgade skydes i gang med 50 procent rabat på alle varer og op til 80 procent på udvalgte varer. Her ses en vest i kaninpels med en sølvfarvet strik i ryggen fra Soulmate. Før: 999 kroner, nu: 499,50. Under vesten - en sort skjorte med flotte detaljer fra Euti. Før: 499 kroner, nu: 249,50 kroner.

UD
SALG
STORE
BESPARELSER
MEGET SMÅ PRISER PÅ
KVALITETSSTEL OG UDSØGTE MÆRKEVARER

Søndag
5. januar
kl. 11.00

÷50%
på udvalgte brillestel

Børge Olsen
Ure · Smykker · Optik
Torvestræde 5-7, 4700 Næstved
Tlf. 55 72 01 95
www.boergeolsen.dk

Anytime

Din Isenkræmmer

UDSALG

Tilbuddene på denne side gælder kun Damborg, Dania 36, Næstved

SØNDAGSÅBENT DEN 5. JANUAR 2014 KL. 11-16

brabantia solid company

Dampstrygebræt

110x30cm
i fin kvalitet
medtrinløs
højdeindstilling.
Vejl. 599,95
NU KUN

299,95

Tefal

Supergliss Auto-off

Dampjern

Ultragliss Diffusion strygesål. Variabel damp 0-35 g/min. Dampskud 120 g/min. Auto-off funktion.
Lodret damp.
Selvrens funktion.
Vandtank 270 ml.
2300 watt.
FV4485E0.
NU KUN

299,95

Melitta®

Look Thermo Kaffemaskine

med 2 termokander

1 ltrs - 8 kops med udvendig vandstandsmåler.
Bryggetemperatur på 93 . 950 watt. Sølv/sort.
Vejl. 699,95 NU KUN

499,95

Jamie Oliver by TEFAL
PROFESSIONAL SERIES

Cast Aluminium Induction serie med hældetud

Til alle varmekilder - også induktion. Vælg mellem 2 ltr kasserolle, 4,8 ltr gryde eller 24 cm sautépande, alle med låg eller grillpande 28x24 cm eller 20, 24, 26, 28 eller 30 cm stegepande.

Vejl. op til 929,95
NU FRIT VALG KUN

299,95

OBH NORDICA

Blender

FIRST KITCHEN 1,5 ltr med glaskande.
2 hastigheder. 500 watt.
6 knive i rustfrit stål. Ideel til at knuse isterninger og bolcher.
7781. NU KUN

299,95

CONZEPT ELECTRIC

Foodprocesssor 7-i-1mmaskine

Multifunktionsmaskine
på 400 watt,
der kan blende, hakke, snitte og lave dejlig juice.
NU KUN

299,95

Pedalspande

Vejl. 169,95
NU KUN

99,95

5 ltr hvid.
Vejl. 269,95
NU KUN

149,95

12 ltr hvid.
Vejl. 299,95
NU KUN

199,95

BRAUN

Stavblender

MR320 PASTA
med hakketilbehør samt målebæger. 450 watt.
NU KUN

199,95

eva solo XO serie

Hårdfør professionel køkkenserie i rustfrit stål og aluminium m/u Slip-Let® belægning, der giver en perfekt varmefordeling i bunden og op langs siderne og med massive greb i støbt rustfrit stål. Kan anvendes på alle varmekilder. Tåler maskinopvask.
Vælg mellem:
24 cm stegepande m/u belægning,
32 cm sauterwok,
2,5 eller 4,1 ltr sautégryde.
NU FRIT VALG KUN

Begrænset antal

199,95

Redskaber

Vælg ml. spatel, serveringsspatel, opøser, hulske eller grydeske lille/stor.
NU FRIT VALG

29,95

Låg

Stærkt nedsat f.eks.:
Låg 20 cm NU KUN **79,95**
Glaslåg 20 cm NU KUN **99,95**
Hældelåg 24 cm NU KUN **149,95**

Microovn med grill

20 ltr elektronisk
med grill.
Børnesikring.
7510.
NU KUN

499,95

KRUPS

El-kedel

Sort AquaControl Metal Finish.
1,6 ltr. m/skjult varmelegeme og udtageligt anti-kalk filter.
2200 watt.
FLF244.
NU KUN

199,95

PROJEKT RYGESTOP

CONZEPT ELECTRIC

Luxus E-cigaret

1100 mha. Sæt med 2 cigaretter, oplader til
230 V + USB og etui.
NU KUN

199,95

DAMBORG ISENKRAM

Dania 36 - Næstved - Tlf. 5572 7301

Søndag 5. januar kl. 11-16

ÅBNINGSTIDER

Man.-tors	9-17.30
Fredag	9-18.00
Lørdag	9-15.00

Din Isenkræmmer

Besøg vores netshop på www.damborg.dk
eller scan QR koden

Udsalg

Gitte Sass i Ramsherred byder velkommen til et brag af et udsalg på mange mærker med besparelser på op til 70 procent på frasorterede brillestel.

Udsalg hos **Expert** i Ringstedgade. Blandt udvalget ses flere kvalitetsvarer, som et Yamaha - godt stueanlæg - med radio, forstærker og cd-afspiller.

Før: 4.998 kroner, nu: 3.998 kroner.

Hos **Solo** på Axeltorv er der 50 procent på alle varer mærket med gult. På billedet ses en smart Marc Lauge strik med tigerprint, der fås i tre farvekombinationer.

Før: 400 kroner, nu: 100 kroner.

Spar op til 70%

GITTE SASS

Ramsherred 19 · Næstved · Tlf. 55 77 55 72

Crazy Happy Sale

Spar op til 50%

SPAR 300,-

Før 900,-
tamaris Nu 600,-

SPAR 500,-

Før 1.000,-
B&CO Nu 500,-

SPAR 500,-

Før 1.400,-
ecco Nu 900,-

SPAR 400,-

Før 1.000,-
ecco Nu 600,-

SPAR 400,-

Før 1.200,-
ecco Nu 800,-

SPAR 400,-

Før 800,-
odlin Nu 400,-

SPAR 400,-

Før 800,-
B&CO Nu 400,-

SPAR 350,-

Før 700,-
B&CO Nu 350,-

SPAR 500,-

Før 1.500,-
ecco Nu 1.000,-

SPAR 300,-

Før 900,-
ecco Nu 600,-

SKORINGEN

Sko du kan leve i

Torvestræde 4, Næstved, tlf. 6226 5200 • Sct. Jørgens Park 58, Næstved, tlf. 6226 5205 • Næstved Stor-Center, Næstved, tlf. 6226 5210

UDSALG JANUAR

...og gode tilbud!

fra søndag 5. januar kl. 11.00

SPAR

15% 30%

10% 25%

20% 35%

PÅ CYKLER

F.eks.;
TREK ZEKTOR ONE
i hvid/grøn med Shimano 7 gear og rullebremser

Før 5.599,-
UDSALGSPRIS
3.999.-
SPAR 1.600.-

Der er masser af udstyr og beklædning

Kom ind og gør et kup!

Vi kan levere cykler fra de bedste leverandører i branchen

PINGEL CYKLER
Danmarks cykelmekka

Ringstedgade 9
4700 Næstved
Telefon 55 72 03 33

Se mere på www.pingelcykler.dk

Der er mange mærker med på udsalg hos **Profil Optik** i Torvestræde. Der ses blandt andet Ørgreen, Bellinger, Perry Ellis og Max Mara.

Der gives fra 27. december til 5. januar 70 procent rabat på alle brillestel og herefter på udvalgte brillestel gives der 70 procent fra 6. januar til 1. februar.

En flot angorastrik fra Baum und Pferdgarten er fundet hos **Gitte E** i Ringstedgade. Den fås i pudderfarvet og sorbet som på billedet. Spar 40 procent.

CITY NÆSTVED

UDSALG

2. JANUAR

Gitte E

RINGSTEDGADE 2 - NÆSTVED - TLF. 55 73 59 09

UDSALG

OBH NORDICA

Personvægt i glas

6 mm glasplade. Nulstiller og slukker automatisk.
Op til 150 kg med 100 gram ntervaller.
Før 199,95

NU: 99,95
SPAR 100,00

RAADVAD Royal

Raadvad Royal gryde med låg

Rustfrit stål.
Tåler ovn op til 180'C og maskinopvask.
Til alle varmekilder
Flere modeller
Feks. 4 liter
Før 649,95

NU: 349,95
SPAR 300,00

inspiration®

Torvestræde 6 B · Næstved · 55 72 00 27

Byens bedste service - 30 dages bytteret - Gratis P i gården

PROFILOPTIK

vores udsalg er alt andet end gamle stel

Tilbuddet gælder ved køb af komplet brille fra 27. dec. 2013 til 5. jan. 2014 og kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter.

-70% på alle stel

www.profiloptik.dk

i en hel uge får du 70% rabat på alle stel inkl. de nyeste modeller fra de mest eksklusive mærker som fx Gucci, Ray-Ban, Hugo Boss, MaxMara og Persol. se dét er ægte udsalg!

PROFILOPTIK
ØJE FOR DEN DU ER
RØNNE OPTIK
HJULTORVET 1 · 4700 NÆSTVED
TLF. 55 73 44 00
WWW.PROFILOPTIK.DK

PROFILOPTIK
ØJE FOR DEN DU ER
TORVESTRÆDE 9 · 4700 NÆSTVED
TLF. 55 72 10 54
WWW.PROFILOPTIK.DK

UDSALG

HOS FREM RADIO, RINGSTEDGADE, NÆSTVED

Vi vil være bedst til service

Husk Stofa lukker for det analoge signal i Januar

Vi vejleder dig, leverer og opsætter dit nye TV

Vi leverer og installerer idag*

PHILIPS 40PFL3008T LED T2 A

• 40" Full HD LED • DVB-T2/C • Optagefunktion
• 100 Hz PMR • 2xHDMI • Energimærke A

PHILIPS 50PFL3008T LED T2 A

• 50" Full HD LED • DVB-T2/C • Optagefunktion
• 100 Hz PMR • 2xHDMI • Energimærke A

DANTAX D100 DAB+ Adaptor

• DAB+ radio tuner/adaptor • Black LCD Display
• Aluminium front panel • Tilsluttes anlæg uden DAB for at få DAB

BOSE V-25

• Home Theater system med iPhone/iPod tilslutning
• 5.1 Channel
• Radio tuner - AM/FM - Digital
• HDMI to HDMI scaling
• Analog to HDMI up conversion
• LCD display

** Levering 899,-*

PHILIPS 39PFL4208 LED TV

• 39" Full HD LED • DVB-T2/C • Smart-tv med Dual Core Processor
• 200 Hz PMP • Indbygget WiFi •Energimærke A+

Samsung UE55F7005

• Dobbelt optagefunktion • Stemme- og bevægelseskontrol • Smart TV
• Microdimming • Quad Core Processor • DVB-T2/DVB-S2 • H2 • 800 Hz

Yamaha CD Afspiller CD-S300

Korte signalveje • Pure Direct • MP3 and WMA kombatibilitet
• USB front til iPad og andre produkter

Yamaha Reciever R/S300

55W x 2 udgangseffekt • iPhone/iPod/Bluetooth® kompatibilitet
• Subwoofer udgang • 40 faste FM/AM stationer

PHILIPS 32PFL4508T12

• 32" LED TV • Aluminium design • Skype funktion
• Smart TV - til bl.a. filmleje • DLNA • 200 Hz

PHILIPS 46PFL8008S12 LED

• 46" Full HD LED • DVB-T2/C/S2 • Optagefunktion • H2
• Smart-tv • Dual Core Processor • Microdimming • 1400 Hz

SA SAXO 30

Kun 13 cm bred. Den slanke Saxo 30 model finder let en plads i stuen hvor den fungerer i både et godt musikanlæg eller som front højttaler i en god hjemmebiograf.

Pr. stk. 1.899,- SPAR 200,-

SA SAXO 10

Kraftfuld og elegant. Kan bruges til musikanlæg og som front- center eller baghøjttaler i hjemmebiografen. 2 modeller af frontstof medfølger for brug enten lodret eller vandret.

Pr. stk. 1.399,- SPAR 200,-

SA SAXO 1

Lille og overraskende god. Den er bare 25 cm høj og 13 cm bred. Alligevel vil du blive overrasket over dens store lyd.

Pr. stk. 849,- SPAR 150,-

Expert Næstved City
v/ Frem Radio
Ringstedgade 7, Næstved, tlf. 55 72 14 40

expert

Udsalg

Fundet hos **Bang & Olufsen** i Ringstedgade et Beovision 11 TV, der føres i både 40", 47" og 55". Før: Fra 47.995 kroner og ved aflevering af sit gamle tv - uanset model - får man 10.000 kroner i rabat. Altså prisen nu: 37.995 kroner.

Lise Bøgeblad fra **Profil Optik - Rønne Opti**k på Hjultorv tager gerne flere briller på for at vise, der er udsalg.

Fra 27. december til 5. januar er der 70 procent på alle brillestel i butikken og herefter indtil 1. februar er der 70 procent på udvalgte brillestel.

Johs. Clausen på Hjultorv slår dørene op til udsalg. Der kan spares op til 30, 40 og 50 procent på alle varer. Der ses blandt andet frasorteret overtøj, hvor der give 50 procent rabat.

Her en dynefrakke fra Windfield - pris. Før: 999 kroner, nu: 499,50 kroner.

Velkommen til nyt Citymedlem

Cityforeningen byder velkommen til Alt Godt

Alt Godt
Kirkestræde 3
4700 Næstved
info@altgodt.dk
www.altgodt.dk
Mød også Alt Godt på Facebook.

Åbningstider:
Mandag – torsdag kl. 10 – 17.30
Fredag: Kl. 10 – 18.
Lørdag: Kl. 9 – 14

Indehaveren af Alt Godt har siden 2007 været Maria Post Jakobsen, som er uddannet kok.
Trods konstant udvikling, siden butikkens start i 1997, holder Maria fast i målsætningen om, at butikkens sortiment altid skal have en kvalitet, der lever op til kundernes forventninger. Da mange af produkterne importeres direkte fra producenter i udlandet, kan man hos Alt Godt tilbyde kvalitet til konkurrencedygtige priser. Blandt Alt Godts mange specialiteter, finder du lækre tapas-anretninger, f.eks. Tapas box to go eller spændende anretninger til større selskaber. Men også Marias lune sandwich med individuelt fyld er meget populære – Også for dig, der hurtigt skal kunne få noget lækkert, sundt og handy med på vejen.

Gaver til enhver lejlighed
Alt Godt kan også det med at finde de produkter, der gør en gave- eller picnickurv til noget ganske særligt ved enhver lejlighed. I butikken kan du finde et stort udvalg af specielle oste, charcuteri, antipasto, Valrhona chokolade, foie gras etc. Tøv ikke med at kigge forbi og lade dig inspirere af både Maria og butikkens unikke udvalg.

Vind 1 stk. gavekort. til Alt Godt. Værdi 200 kr.

Sæt kryds ved det rigtige svar og aflever kuponen hos Alt Godt senest 1 måned efter udgivelsesdatoen på denne avis.

Kan du købe foie gras hos Alt Godt?

☐ **Ja** ☐ **Nej**

sæt kryds ved det rigtige svar

Navn:

Adresse:

Postnr. / By

Evt. e-mail

Tlf.:

Vinderen får direkte besked og offentliggøres på naestvedcity.dk

Kæmpe
UDSALG
fra søndag 5. januar kl. 10.00
Spar op til 60%
på udvalgte jeans - strik - skjorter og T-shirts

BERTONI
SUNWILL TROUSERS
FRED PERRY
jbs MENS UNDERWEAR
pierre cardin
MEYER
Wrangler®
iceman
STORM
CASA MODA

Vi ta'r Næstved City gavekort

DK MasterCard VISA ELECTRON Forbrugsforeningen

Kirkestræde 2 - Næstved - Tlf. 55 73 37 00
Åbningstider: Mandag - torsdag kl. 9.30-17.30.
Fredag kl. 9.30-18.00 - Lørdag kl. 9.00-14.00

DIN TØJMAND NÆSTVED

BEOVISION 11 – ENKEL OG STILFULD

Køb BeoVision 11 nu og få **10.000 kr.** for dit gamle tv.

Lad tv'et matche dit hjem, og oplev glæden ved suveræne lyd- og billedoplevelser. Den kraftfulde højttaler fylder rummet med sublim lyd, uanset om du ser film via Apple TV, lytter til musik fra den integrerede Spotify-funktion eller bladrer igennem Smart TV'ets muligheder. Alt sammen styres af én enkelt fjernbetjening. BeoVision 11 fås i 40", 46" og 55".

Oplev BeoVision 11 - Gå til **bang-olufsen.com/offer**

* Tilbuddet gælder ét tv i bytte pr. BeoVision 11 i en begrænset periode. Energiklasse C

Bang & Olufsen
Ringstedgade 7, Næstved
Tlf. 55721911
naestved@beostores.com

BANG & OLUFSEN

Jane P i Ringstedgade starter udsalget med masser af gode tilbud. Der er 50 procent rabat på alle efterårs- og vintervarer.

Her ses en lækker strik fra Saint Tropez i sort eller grå med hjerte. Før: 499,95 kroner, nu: 250 kroner.

Din Tøjmand i Kirkestræde sætter gang i udsalget, hvor der kan spares op til 60 procent.

På billedet ses et par ID Jeans, der føres i en sort og blå model. Før: 800 kroner, nu: 300 kroner.

Så kører det - **Pingel Cykler** i Ringstedgade starter udsalg. Hvad med en Trek City Sport i hvid/grøn til både damer og herrer. Cyklen har syv Shimano gear og rullebremse for og bag.

Før: 5.599 kroner, nu: 3.999 kroner.

Velkommen til nyt Citymedlem

Cityforeningen byder velkommen til City Hair

City Hair
Jernbanegade 19
4700 Næstved
Tlf. 31376064
City-hair@hairtools.dk

Åbningstider:
Mandag – fredag: Kl. 09.00 – 18.00
Lørdag: 09.00 – 14.00.
Onlinebooking: www.tidtildig.nu

Blysa Kamaran åbnede City Hair 1. august 2012. Frisørsalonen er kendt for sin hyggelige atmosfære og en personlig, professionel betjening til fantastiske priser. Sidstnævnte afspejler, at Blysa laver netop det, han brænder for, uden at pengene spiller den store rolle. Derfor tilbydes du 6. klip til halv pris – hvad enten du er mand eller kvinde.

Blysa er uddannet fra frisørskole i København og har stået i lære hos Cha-Cha-Cha, Fisketorvet. Da elevtiden var overstået fik han sin egen "frisørstol" samme sted.

Dette styrkede hans lyst til at åbne sin egen frisørsalon i Næstved, hvor han bor i dag. Med sine 24 år er han åben for alt det nye, men samtidig også meget lydhør overfor de ønsker, som hver enkelt kunde har.

Har du lyst til at få en behandling, er du velkommen til at lægge vejen forbi City Hair, hvor Blysa altid er parat til at give dig nogle gode fif til, hvordan du får det bedste ud af netop dit hår – Måske med en farvning med Royal farver, som har en meget lang holdbarhed.

Vind gavekort til City Hair. Værdi 200 kr.

Sæt kryds ved det rigtige svar og aflever kuponen hos City Hair, Jernbanegade 19 senest 1 måned efter udgivelsesdatoen på denne avis.

Hvor mange gange skal du klippes hos City Hair for at få halv pris på din klipning:

10 gange ☐ **6 gange** ☐

sæt kryds ved det rigtige svar

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. / By _____

Evt. e-mail _____

Tlf.: _____

Vinderen får direkte besked og offentliggøres på www.naestvedcity.dk og på City Hairs Facebookside. Gavekortet kan ikke ombyttes til kontanter.

Skoringen giver den fuld gas på udsalget i deres butikker i Torvestræde i city, Parken og Næstved-Stor-Center.
Se en Ecco støvle med nitter og super komfort.
Før: 1.100 kroner,
nu: 700 kroner.

Inspiration i Torvestræde sender i disse dage deres store udsalgskatalog på gaden med masser af tilbud. Der ses blandt andet en OBH badevægt i smart glasdesign. Før: 249,95 kroner,
nu: 99,95 kroner.

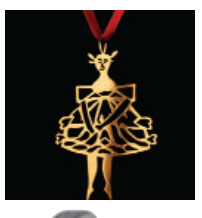
Januar tilbud starter søndag 5. januar kl. 11^{00}

Rebeligion lænderarmbånd og led
÷30%

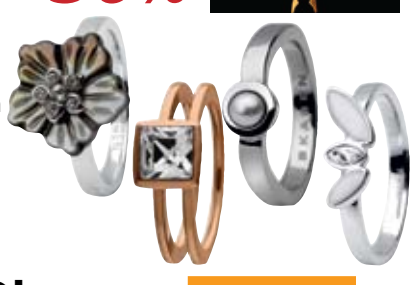
Charlotte borgen Glas led
før 150.- nu 50.-

Sølv led
÷75%

H.C. Andersen julepynt "papirklip" forgyldt eller forsølvet
÷50%



Skagen ringe
Udgående design
÷50%
Før fra 98,-kr.



Børge Olsen
Ure · Smykker · Optik
Torvestræde 5-7, 4700 Næstved
Tlf. 55 72 01 95
www.boergeolsen.dk

Anytime

UDSALG

Komplet brille fra **100 kr.**
Inkl. **enkeltstyrkeglas**

Komplet brille fra **350 kr.**
Inkl. **glas med glidende overgang**

Næstved Kindhestegade 3 Butiksindehaver Mette Bredsgaard
Bestil synsprøve på louisnielsen.dk eller på telefon 7013 0111

Sku' ha'gået til
Louis Nielsen

Brille til 100 kr. inkluderer standard enkeltstyrkeglas (indeks 1.5), førpris 195-495 kr. Brille til 350 kr. inkluderer standard glas med glidende overgang (indeks 1.5) førpris 895-1195 kr. Kan ikke kombineres med KompletPris, 60+ eller andre tilbud og gælder til 23. februar 2014. ©2012-14 Specsavers Optical Group. All rights reserved.

Momsfri søndag

den 5. januar fra kl.10^{00} - 16^{00}

Vi ønsker alle et godt nytår

SPAR MOMSEN 20% RABAT

Tilbuddet gælder KUN søndag den 5. januar og IKKE i forvejen nedsatte varer

Matinique
BOSS HUGO BOSS
SAND
SEBAGO
Barbour
TIGER OF SWEDEN
GANT
TOMMY HILFIGER
HENRI LLOYD
ROY ROBSON
strellson
MILESTONE THE JACKET BRAND
N·Z·A· NEW ZEALAND AUCKLAND
WWW.NZANEWZEALAND.COM

Mr
på mærkerne

Mød Mister
på facebook
www.facebook.com/
mister4700

MISTER
KINDHESTEGADE 12 G • NÆSTVED • 55 73 79 79
www.mister-naestved.dk

Mr
www.mr.dk

BYENS FØDEVARESPECIALIST

Tilbudene på denne side gælder fra søndag den 5. januar til lørdag den 11. januar 2014. Hvis ikke andet er nævnt. Forbehold for trykfejl.

BAMSELINE SKYLLEMIDDEL

1 liter - Flere varianter

VELKOMMEN TIL 2014

YDERLIGERE NEDSAT I FORHOLD TIL BROCHURE

FULDSTÆNDIG VANVITTIGT

GÆLDER KUN
SØNDAG OG MANDAG
- så billigt at vi kun kan sælge det i 2 dage

PR. STK. **10.-**

NORMALPRIS 26,95

KUN I ØSTERGADE

Højst 3 stk. pr. kunde til den anførte pris i tilbudsperioden – derefter er prisen pr. stk. 14,95

2 STÆRKE TILBUD

1 KG SUKKER

Højst 5 poser pr. kunde til den anførte pris i tilbudsperioden – derefter er prisen pr. pose 9,95

PR. POSE **6,95**

KUN I ØSTERGADE

SODAVAND

1,5 liter. Vælg bl.a. mellem Coca Cola, Sprite eller Schweppes. Flere varianter

Højst 6 flasker pr. kunde til den anførte pris i tilbudsperioden – derefter er prisen pr. flaske op til 22,95 + pant

PR. FLASKE **10.-** + pant

KUN I ØSTERGADE

2 STÆRKE TILBUD FRA SLAGTERAFDELINGEN

FERSKE DANSKE SVINEMØRBRAD

PR. 1/2 KG **29,95**

KUN I ØSTERGADE

SÆLGES MED 4-6 STK. PR. PAKKE

DANSKE FADKOTELETTER

Skåret tyndere i hånden, så de egner sig bedre til tilberedning i fad

1 STK./100 GR. **4,95**

KUN I ØSTERGADE

SE OGSÅ VORES UDSENDTE SUPERBEST BROCHURE

SuperBest Østergade

Østergade 16-18, Næstved · Telefon 55 72 25 00

Åbningstider: Mandag-fredag 9⁰⁰-19⁰⁰
Lørdag og Søndag 8⁰⁰-17⁰⁰

Bageren åbner alle dage kl. 8⁰⁰
- indgang fra Østergade og parkeringspladsen

Købmand, Lars Holm

Ergoterapeut Jane Friis (tv) og sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen viser smidighedsøvelser på gulv, der er god styrketræning og øger fedtforbrændingen.
Foto: Dorte Rye Silbo

Slank uden sult

Find idealvægten med træning, motion og sund kost, og find den rette træningsform.

KOST OG MOTION: Er man generet af overvægt og har svært ved at gennemskue markedets utallige slankekure og kostråd.

Er man desuden i dårlig fysisk form og har brug for støtte, til at vælge den rette bevægelsesform.

AOF Næstved & Susålandet er klar til at hjælpe og tilbyder derfor et 12 ugers kursus med ugentlig motion, personlig kostrådgivning og sundhedscheck samt kontrolvejning hver 14. dag.

Kurset er til tilegnet de personer, som har ønske om at komme i bedre fysisk form og opnå et varigt vægttab med ugentlig træning og en overskuelig kostplan. Man vil gennem et 12 ugers forløb, få redskaber til at ændre sine dårlige spise- og motionsvaner til en sundere livsstil, og man vil samtidig mindske risikoen for livsstilssygdomme.

- Kostrådene tager udgangspunkt i seriøs og videnskabelig forskning indenfor ernæringsområdet, som giver permanent vægttab uden at man skal gå sulten i seng, siger ernæringsrådgiver Kisten Skov Nielsen.

- Kostrådene vil være baseret på fiberrig kost, med højt proteinindhold og lavt glykæmisk indhold (kost som dæmper sultføslelsen).

Deltagerne får under forløbet udleveret en overskuelig opskriftsbog med nemme retter og kostråd, som kan bruges af hele familien.

Den ugentlige træning vil bestå af effektiv motion på hold med andre personer med overvægtsproblemer. Pulsen kommer op og derved en øget fedtforbrænding.

Erfarne undervisere

Deltagerne bliver undervist af garvede instruktører som er sygeplejerske og ernæringsrådgiver Kirsten Skov Nielsen, og ergoterapeut Jane Friis.

Kurset afvikles på to adresse henholdsvis i lokaler på Kildemarksvej 70 og Riddergade 16 i Næstved.

AOF tilbyder desuden motionsholdet Senior +, der er tilegnet personer, som har brug for at komme i god form, og har lyst til at få pulsen op i hyggeligt samvær med jævnaldrende. Der vil på holdet være fokus på koordination, balance samt styrketræning og ledbevægelighed.

Ved kroniske gener på grund af lidelser i bevægeapparatet, gigt-, ryg- nakkeproblemer tilbyder AOF hensyntagende bevægelses- og afspændingshold, som tager hensyn til deltagernes skavanker.

Ønskes der mere viden om sundhed er der også mulighed for at deltage i AOF´s Temadage om sundhed i foråret 2014. Ring for nærmere information og få vejledning til valg af det rette kursus hos AOF Næstved & Susålandet i Riddergade 16 eller til sygeplejerske Kirsten Skov Nielsen på 2169 4950.

dry

Ergoterapeut Jane Friis i gang med kardiotræning for at få pulsen op.

Sygeplejerske og ernæringsterapeut Kirsten Skov Nielsen.

Regionens fagmænd

Er du fagmand og gerne være med på denne side - ring til Mette Kristiansen på Næstved-Bladet på tlf. 5573 5000

HANSEN & ANDERSEN A/S
byg garanti www.byggegaranti.dk
Vi udfører alt inden for murer-, tømrer-, malerarbejde og reparationer. Ring og få en uforpligtende snak om din opgave.
Profilbuen 2 · 4700 Næstved · Tlf. 55 72 75 21
info@hansen-andersen.dk · www.hansen-andersen.dk

Alt VVS arbejde udføres - Ring for et uforbindende tilbud
Bårse Tlf. 55 99 00 98 · Næstved Tlf. 55 73 70 77 · Rønnede Tlf. 56 71 16 96 · Holmegaard Tlf. 55 56 13 33
www.pelvvs.dk
Aut. VVS Installatør
P. E. LARSEN A/S
VIESMANN

Møn's Gulvservice
Alt i afslibning af gulve samt lak, lud og oliebehandling
v/Malene S. Henriksen
Røddingevej 29
4780 Stege
Tlf.: 55 86 10 58
Mobil: 29 20 10 58
CVR: 31729769
monsgulvservice@gmail.com
www.monsgulvservice.dk

Denne annonce kan blive din...
for KUN 450,00
pr. indrykning, ekskl. moms
ved mindst 4 indrykninger.
Tlf. 5573 5000

ALDI ALDI ALDI ALDI

RÅDHUSVEJ I FAXE, GRØNLANDSGADE I HASLEV,
KILDEMARKSVEJ, MESSEBUEN OG
GRØNLANDSVEJ I NÆSTVED, BYAGERVEJ I FUGLEBJERG
PRINS JØRGENS ALLÉ I VORDINGBORG OG
VESTERBRO I PRÆSTØ

STORT TILBUDSMARKED

SPAR OP TIL 70%

SØNDAG D. 05.01.14

Mandag-fredag ... 8.00-20.00
Lørdag 8.00-18.00
Søndag 8.00-18.00

ALDI princippet
kvaliteten helt i top – prisen helt i bund

ALDI

VM-guld til Fodby-dreng

Næstved-Bladet har mødt Morten Soubak, da den sydsjællandske succestræner, som førte Brasilien til VM-guld i kvindehåndbold, besøgte forældrene i Fodby.

Tekst og foto: Jesper Hallgren

HÅNDBOLD: To dage før jul sikrede Brasiliens håndboldkvinder sig Verdensmesterskabet for første gang nogensinde, og det var en sydsjællænder, nærmere bestemt brugsmandens søn fra Fodby, der stod bag den historiske samba-triumf.

Det er nemlig Morten Soubak, der er født og opvokset i den lille landsby vest for Næstved, som siden 2009 har stået i spidsen for brasilianerne, der overraskede alt og alle ved VM-slutrunden i Serbien, hvor Morten Soubaks tropper på imponerende vis besejrede alle. Både Danmark og de serbiske værter endda hele to gange.

I sportsverdenen er det ellers primært i fodbold, at Brasilien har ført sig frem i verdenseliten, og - som mange andre - har Morten Soubak også altid været fascineret af brasiliansk fodbold, som på den måde har været med til at tænde hans passion for det sydamerikanske land.

Til gengæld er det succestrænerens gamle idrætslærer fra tiden på Margretheskolen, Poul Skovsgaard, som har en stor del af æren for, at Morten Soubak kastede sin kærlighed på håndbold. Og ikke fodbold.

Glimrende læremester

- Han introducerede os i 1970'erne for håndbold, og det gjorde han så godt, at næsten alle drengene i klassen begyndte at spille håndbold i Fodby, fortæller Morten Soubak, der ellers gør opmærksom på, at forholdene på landsbyens lille skole ikke var de bedste til håndbold.

- Jeg erindrer, at Poul Skovsgaard fandt på at bruge åbningen til redskabsrummet som mål. Vi havde ikke andet og spillede altid kun til et mål.

På klubplan var det Bent Jensen, der tog over, og han var også en glimrende læremester for Morten Soubak og de andre Fodby-drenge, der - ligesom mange andre sjællandske håndboldspillere - har vundet mange kampe med "Røde Bent" ved roret.

- Jeg var vel 17 år, da jeg søgte nye udfordringer i Næstved, og det var ikke populært i Fodby, hvor jeg nok blev beskyldt for at svigte de andre. Men de fulgte efter mig året efter, siger Morten Soubak til Næstved-Bladet.

Helt uvirkeligt

I midten af 1980'erne forlod Morten Soubak Sydsjælland til fordel for USA, og da han vendte hjem til Danmark, var det for at begynde på en læreruddannelse. Han bosatte sig i hovedstaden, hvor han samtidig indledte karrieren som håndboldtræner i Virum-Sorgenfri.

- Jeg havde ingen store ambitioner på det område. Jeg ville bare lave noget, som jeg synes var sjovt og spændende, og at jeg samtidig fik nogle småører for at træne, var en rar sidegevinst, fortæller Morten Soubak.

- Jeg havde mange gode år i Virum-Sorgenfri, hvor jeg både prøvede at være ungdoms- og seniortræner på flere forskellige niveauer. Jeg synes, det er en stor tilfredsstillelse at se spillerne udvikle sig, påpeger den sydsjællandske succestræner.

Han rejste i 1993 for første gang til Brasilien, og med en opringning til præsidenten for det brasilianske håndboldforbund såede Morten Soubak de første korn til den store VM-triumf.

- Det er 20 år siden, jeg bankede på døren. Og det er helt uvirkeligt, at jeg nu sidder her med en VM-guldmedalje, erkender Morten Soubak, som tilsyneladende efterlod et godt indtryk under opholdet i Brasilien i 1993.

OL på hjemmebane

- Nogle år efter fik jeg en opringning fra Brasilien, og en af mine kontakter spurgte, om jeg stadig var interesseret i at blive træner i landet. Jeg var af sted i et år, og det var en stor oplevelse. Jeg måtte dog have penge med hjemmefra for at klare mig, forklarer Morten Soubak, som til sommer - 6. august - fylder 50 år.

Tilbage i Danmark var Morten Soubak efterhånden blevet et anerkendt navn i håndboldverdenen, og inden der igen var bud efter ham i Brasilien, havde han rollen som cheftræner i både GOG og FCK Håndbold, ligesom han havde forskellige trænerroller i Dansk Håndbold Forbund.

I Brasilien var det også topklubberne, som ville have fingrene i Morten Soubak, der ikke svigtede direktøren for Sao Paulo-klubben Pinheiros, som hentede den sydsjællandske træner til klubben for at føre den til tops i Brasilien. Det gjorde Morten Soubak. Og han har altså nu også ført landet til tops på den internationale scene.

Brugsmandens søn fra Fodby har skrevet håndboldhistorie i Brasilien, og han håber at fortsætte på trænerposten frem til OL i 2016. Her har sydamerikanerne hjemmebanefordel i Rio de Janeiro, hvor der således bør være en god chance for, at Morten Soubak kan opnå endnu en triumf med sit andet hjemland.

Morten Soubak nød et par tiltrængte fridage hos forældrene i Fodby.

Morten Soubaks tre-årige søn, Emmanuel, som han har med sin brasilianske hustru, låner for en stund farmands guldmedalje.

Sjælden stor fokus

Morten Soubak fik med guldtriumfen med Brasilien skabt en sjælden stor håndboldfokus i Sydsjælland, som i årevis ikke har haft meget at prale af.

Det gik helt galt i 2012/2013, hvor samtlige fire divisionsklubber i Næstved Kommune rykkede ned, og dermed er der kun et divisionshold tilbage. Det er herrerne i Næstved/-Herlufsholm Håndbold, der med sin placering i 3. division spiller på fjerde niveau.

- Jeg ville være glad for at se Næstved/Herlufsholm længere fremme, men jeg har ikke kendskab nok til den lokale håndbold til at vurdere, hvad man konkret skal gøre, siger Morten Soubak og tilføjer:

- Men jeg har hørt, at klubben satser meget på ungdomsholdene. Det er fornuftigt, og det ønsker jeg klubben held og lykke med.

TIPS

Spilleuge 1
4. januar
5. januar

		Næstved-Bladet	Fynske Medier	DR tekst-tv	Danske Spil	Ritzaus Medieservice	Lolland-Falsters Folketidende	Tipsbladet	Billed-Bladet	Se & Hør	Sjællandske	Sermitsiaq
TIPS 13												
1	Newcastle - Cardiff	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Everton - Queens Park Rangers	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Southampton - Burnley	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	2
4	Stoke - Leicester	**1**		X	1	1	1	1	1	1	X	2
5	Aston Villa - Sheffield United	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Norwich - Fulham	**1**		1	1	1	1	1	1	1	X	1
7	West Bromwich - Crystal Palace	**1**		1	1	1	1	1	1	1	X	X
8	Bolton - Blackpool	**1**		1	1	2	1	1	1	1	1	X
9	Brighton - Reading	**1**		X	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Ipswich - Preston	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Middlesbrough - Hull	**2**		X	2	1	1	2	2	2	2	1
12	Rochdale - Leeds	**2**		2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	Southend - Millwall	**X**		2	2	2	X	2	2	2	X	X
TIPS 12												
1	Manchester United - Swansea	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Liverpool - Oldham	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Derby - Chelsea	**2**		X	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Sunderland - Carlisle	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Port Vale - Plymouth	**1**		1	1	1	1	1	1	2	1	1
6	Barcelona - Elche	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Real Sociedad - Athletic Bilbao	**1**		X	1	1	1	1	1	1	1	X
8	Osasuna - Espanyol	**1**		2	1	X	X	1	1	1	X	2
9	Juventus - Roma	**1**		X	1	1	1	1	1	1	X	X
10	Fiorentina - Livorno	**1**		1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Chievo - Cagliari	**X**		1	1	1	1	1	1	1	1	2
12	Marseille - Reims	**1**		1	1	1	1	1	1	1	X	1

Slutstillinger 2013

TIPS 13 (sidste uge)

1	**Næstved-Bladet**	**(9) 334**
2	Se & Hør	(8) 326
3	Billed-Bladet	(9) 323
4	Danske Spil	(9) 319
5	Tipsbladet	(9) 319
6	DR tekst-tv	(6) 312
7	LF Folketidende	(10) 309
8	Ritzaus Medieservice	(8) 309
9	Fynske Medier	(8) 298
10	Sermitsiaq	(6) 280
11	Sjællandske	(6) 276
12	Politiken	(6) 223

TIPS 12 (sidste uge)

1	Danske Spil	(7) 337
2	Tipsbladet	(7) 335
3	Billed-Bladet	(7) 329
4	Fynske Medier	(4) 328
5	Se & Hør	(7) 322
6	Ritzaus Medieservice	(6) 317
7	**Næstved-Bladet**	**(7) 316**
8	Lolland-F.Folketidende	(5) 315
9	Sermitsiaq	(6) 308
10	DR tekst-tv	(6) 301
11	Sjællandske	(6) 278
12	Politiken	(6) 238

Næstved-Bladet suveræn tipsvinder

Håneretten og rødvin til Næstved-Bladet, der vandt tipsduel.

Af Jesper Hallgren

TIPS: Ingen over eller ved siden af Næstved-Bladet. I hvert fald ikke når det gælder om at spå udfaldet i de ugentlige 13 fodboldkampe på den gode, gamle tipskupon.

Blandt 11 andre aviser og ugeblade har Næstved-Bladet indtaget 1. pladsen gennem det meste af året, og - som det fremgår af slutstillingen i tipsskemaet - vandt vi også i overbevisende stil foran Se & Hør.

Tipsdysten følger kalenderåret, og midtvejs lå Næstved-Bladet faktisk også i spidsen af Tips 12-udgaven, hvor vi dog tabte pusten og endte midt i tabellen.

Det var dog rigeligt til, at vi - som sædvanlig - sluttede over "lokalrivalerne" fra Sjællandske, og det er jo heller ikke uvæsentligt at have håneretten, der også står på spil i avisens lille tipspanel.

Fire tidligere og nuværende medarbejdere på Næstved-Bladet dyster således i en intern duel, og denne artikels forfatter vil da ikke undlade at gøre opmærksom på, at der igen står "Jesper Hallgren" som vinder af klassementet (TIPS 13 og 12 sammenlagt).

Tidligere har det været flertallet i tipspanelet, som afgjorde, hvordan tegnene skulle sættes, men vi har konstateret, at for mange kokke fordærver maden.

Derfor er det avisens tipskonge, som har haft ansvaret, og det er i al beskedenhed vist gået ganske godt. Med titlen følger i øvrigt lidt rødvin, som alle på avisen får mulighed for at smage.

UDSTILLINGSHUSE

FJORDAGER 36 • 4000 ROSKILDE (PARCELHUS) **NYHED**
TRETTENSTYKKERNE 31• 4700 NÆSTVED (PARCELHUS)

ÅBENT HUS SØN- OG HELLIGDAGE KL. 13-16

KAMPAGNEPRIS

FRA KR. 1.365.460

ALLE HUSE ER MED **EKSKLUSIV-SERIE**

NYHUSE ©

Lækkerier til rene nettopriser

NYHUSEs boliger er opført i de bedste materialer til en langt mere fordelagtig pris, end du typisk betaler for traditionelt byggeri.
NYHUSE har et særdeles godt tilbud til alle, der går i byggetanker:

Vælg et hus fra NYHUSE

- smukke og tidssvarende boliger

- Opgraderet isolering til BR15
- Massive blødstrøgne mursten (flere valg)
- Udvendigt malerarbejde
- 2 færdigmalet sternbrædder i udhæng = høj isoleringsværdi langs ydervægge
- Valmtag
- Vedligeholdelsesfrie gavle af fibercement
- Aluzink tagrender og nedløb
- Store arkitekttegnede lavenergiruder udført i knastfrit og færdigmalet træ
- Nilan ventilationsanlæg
- IBF betontagsten (valgfri farve)
- Gulvvarme i hele huset med trådløse rumfølere
- Rumhøjde 243 cm
- Glasvæv på alle vægge og malet
- Gipslofter i hele huset
- Fliser på vægge i bruseniche (flere valg)
- Eksklusive klinker i bryggers, køkken/ alrum og badeværelser (flere valg)
- Tarkett trægulv i opholdsstue (flere valg)
- Murede vandskurede vinduesbænke
- Bosch integreret opvaskemaskine, kølefryseskab, induktionskogesektion, ovn, vaskemaskine og tørretumbler. Vejl. udsalgspris for hårde hvidevarer mere end kr. 38.500,- inkl. moms
- Thermex emfang i stål
- Eksklusivt inventar fra danskejet Designa. Vejl. udsalgspris for mere end kr. 145.000,- inkl. moms
- Inventar med soft-luk skuffer i køkken, bryggers og bad
- Indmad i skuffer og skabe
- Alu sokler på alt inventar
- Køkken- og bryggersbordplader med alu forkanter og bagkantslister samt underlimede stålvaske
- DesignCore bordplader med helstøbte vaske i badeværelser
- Eksklusive designede blandingsbatterier fra italienske Nicobelli
- Spejle med skjulte beslag i badeværelser
- Håndklæde- og toiletrulleholdere
- IHC Net Basic
- Indvendige spots, 20 stk.
- Udvendig belysning
- Indmuret el-tavle
- 6 tomrør til antenne eller telefon
- Sparepumper på vand- og varmeanlæg
- Strømforsynet ledningsbaseret røgalarm
- Termoisoleret loftlem med stige og gangbro i husets længde
- Karmspring ved indvendige døre (ingen gerichter omkring døre)
- Dørstoppere bag alle indvendige døre
- Gulvafløb i bryggers
- 2 rækker thermoblokke i fundament
- Udvendig frostsikret spulehane
- Undertag føres ud i tagrende
- Lysning og vinduer er integreret
- 320 mm terrænisolering
- 190 mm hulrumsisolering
- 495 mm loftisolering
- Radonudluftning
- Stikledninger til el, vand og antenne og regn- og spildevandsanlæg
- Jordbundsundersøgelse og IBS attest
- Blowerdoortest og energimærkning
- Energimærke minimum A2 A2
- Trykprøvning af huset
- Byggeskadeforsikring
- Entrepriseforsikring
- Afsætning af hus med landinspektør
- Ansøgning om byggetilladelse
- Køreplader på grunden og container til byggeaffald
- Mekanisk udtørring i byggeperioden
- Stort udvalg i materialer
- Betaling ved indflytning
- Meget høj gensalgsværdi
- Dansk familieejet virksomhed gennem 35 år

BETAL VED INDFLYTNING

FAST PRIS!

- ingen afsatte beløb, som gøres op senere. Vi leverer alt inventar, gulvbelægning, hvidevarer og fliser - inkl. montering.

Priser gælder for Sjælland til og med d. 31. januar 2014.

NYHUSE®

Skånevej 15 • 6230 Rødekro • Tlf. 74 66 20 55 • info@nyhuse.dk • www.NYHUSE.dk

Året der gik 2013 - godt nytår

Af Jan Jensen

FEBRUAR *Dyrlæge Sif Sørensen, Næstvedegnens Dyrehospital nyder gensyet med Jeanette Olms hund, Molly, der var tæt ved at dø af en farlig mavelidelse.*

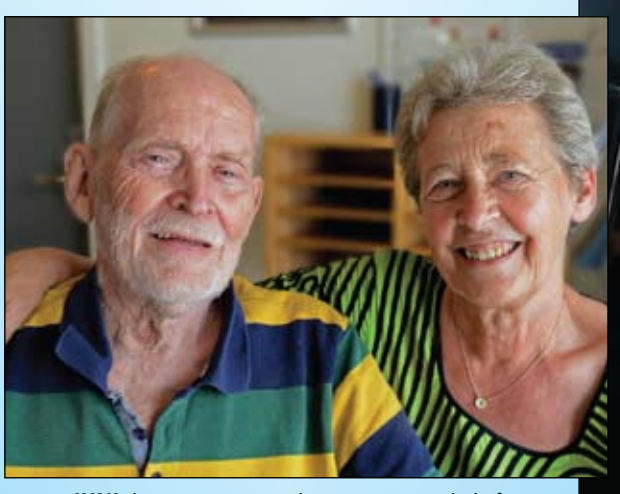
JANUAR *Politidirektør Lene Frank holdt sin første tale for medarbejderne i Sydsjællands og Lolland-Falsters Politi ved årets nytårsparole, hvor også Rigspolitichef, Jens Henrik Højbjerg, var til stede.*

MAJ *Foråret er historisk koldt, og Helle Reedtz-Thott, Gavnø Fonden, kan ikke udskyde det årlige pressemøde. For en gangs skyld må det traditionelle tulipanbillede tages i en af de historiske stuer på slottet. Tulipanerne er af silke.*

MAJ *Freerunner og filmhelt - Sébastien Foucan - besøger den lokale ungdomsskole i Næstved. Foucan blev verdenskendt, da han i 2006 spurtede fra James Bond alias Daniel Graig i åbningsscenen til Casino Royale. I Næstved er Foucan et inspirende energibundt, der kun fysisk har svært ved at bevare begge ben på jorden.*

JUNI ***Direktør Nils Natorp, GeoCenter Møns Klint, beundrer det store skelet i det mørke rum, der blev årets ny hovedattraktion. Trias Live er et fem minutters indblik i livet for 210 millioner år siden, da den første dinousaur levede. Det er resultatet af en ekspedition til Østgrønland i 2012.***

APRIL *Byens lærere er samlet foran Næstved Rådhus, hvor de holder demonstration. De fik positive tilkendegivelser fra politikerne, men det rokkede ikke ved byrådets holdning. Konflikten var mellem KL og Danmarks Lærerfrorening og den fortsatte, indtil regeringens greb ind.*



JUNI *Ib og Eve Haugaard Hermansen er glade for, at de stadig har hinanden. Ib knokler stadig for at komme til hægterne efter et voldsomt fald i Karrebæksminde Havn 13. april, hvor Ib Haugaard Hermansen var tæt ved at dø. Hustruen reddede sin mand, og det fik hun politiets hæder for - i form af en dusør.*

AUGUST *Børneafdelingen får ny legeplads. Her er det oversygeplejerske Hanne Schøning og overlæge Carsten Vrang der prøver det ny kunstgræs. Howden i Næstved donerede personalet julegaver for at støtte projektet.*

OPEL ASTRA 1,7 CDTI 125 ENJOY ST 5D

2012, 12.000 km., Koksmetal, 5 døre, 6 gear, airc., fjernb. c.lås, fartpilot i rat, infocenter, auto. nedbl. bakspejl, regnsensor, 3 trins sædevarme, el-ruder, el-spejle m/varme, org. cd/radio/AUX m. ratbet., isofix, 7 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, diesel partikel filter, service ok, fortsat fabriksgaranti **219.800**

OPEL ASTRA 1,7 CDTI 125 ENJOY ST 5D

2012, 7.000 km., Mørkblåmetal, 5 døre, 6 gear, airc., fjernb. c.lås, fartpilot i rat, infocenter, auto. nedbl. bakspejl, regnsensor, 3 trins sædevarme, el-ruder, el-spejle m/varme, org. cd/radio/AUX, isofix, lygtevasker, 7 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, diesel partikel filter, service ok, fortsat fabriksgaranti **219.800**

MAZDA 3 1,6 TOURING 5D

2007, 43.000 km., Koksmetal, airc., 4x el-ruder, el-spejle, org. cd/radio m. ratbet., isofix, læderrat, 6 airbags, abs, anti-spin, servo, indfarvede kofangere, 1 ejers privatbil, tidligere undervognsbehandlet, service delvis ok, lev. nysynet **89.800**

OPEL CORSA 1,2 16V COSMO S/S 5D

2012, 14.000 km., Sortmetal, airc., sædevarme, el-ruder, el-spejle, org. cd/radio/AUX, isofix, læderrat, tågelygter, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, service ok hos Opel, fortsat fabriksgaranti. kører 19, 6 km./l SPAR 35.000 KR. I FORHOLD TIL NYPRIS. **137.500**

OPEL CORSA 1,2 16V COSMO S/S 5D

2012, 10.000 km., Sølvmetal, airc., el-ruder, el-spejle, org. cd/radio/AUX, læderrat, tågelygter, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, service ok hos Opel, fortsat fabriks-garanti. kører 19, 6 km./l v. SPAR 35.000 KR. I FORHOLD TIL NYPRIS **139.800**

CHEVROLET CRUZE 1,6 LS 4D

2009, 86.000 km., Koksmetal, 16" org. alufælge, fuldaut. klima, parkeringssensor, fartpilot, kørecomputer, auto. nedbl. bakspejl, regnsensor, 4x el-ruder, el-spejle m/varme, isofix, læderrat, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, ALLE service ok, lev. nysynet! **119.800**

FORD KA 1,3 70 3D

2007, 13.000 km. Bronzemetal, org. cd/radio, højdejust. forsæde, bagagerumsdækken, 4 airbags, abs, servo, 1 ejers bil, ikke ryger, undervogns-behandlet i 2008, service ok, lev. nysynet **44.800**

Udbet. inkl. lev. 9.560,- uden evt. byttebil

CITROËN C4 1,6 HDI 110 NORDIC E6G 5D

2008, 144.000 km., Diesel, Beigemetal, 16" alufælge, 2 zone klima, køl i handskerum, parkeringssensor, ratge-arskifte, fartpilot i rat, kørecomputer, regnsensor, el-spejle m/varme, org. cd/radio m. ratbet., isofix, læder-rat, 6 airbags, ikke ryger, træk, lev. nysynet **84.800**

PEUGEOT 207 1,6 S16 3D

2007, Koksmetal, 2 zone klima, køl i handskerum, kørecom-puter, justerbar sædevarme, el-ruder, el-spejle, org. cd/radio m. ratbet., isofix, læderrat, tågelygter, 6 airbags, abs, esp, servo, ikke ryger, ALLE service ok hos aut. Peugeot, sidste service v. 59.000 km. tidligere undervognsbehandlet, lev. nysynet **69.800**

Udbet. inkl. lev 14.560,- uden evt. byttebil

VW EOS 2,0 FSI 2D

2008, 91.000 km., Sølvmetal, 6 gear, 16" org. alufæl-ge, 2 zone klima, fartpilot, kørecomputer, 5 trins sæde-varme, glastag, el-soltag, el-spejle m/varme, isofix, læderrat, tågelygter, 6 airbags, dæktryks-kontrol, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, ALLE service ok hos VW, lev. nysynet **219.800**

NISSAN X-TRAIL 2,2 DCI COMFORT 4X4 5D

2007, 202.000 km, Champagnemetal, 17" org. alufælge, 6 gear, fuldaut. klima, fartpilot, 4x el-ruder, el-spejle, isofix, læderrat, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejer, ikke ryger, aftag. træk 2000 kg., alle service ok hos aut. nissan, sidste service v. 199.000 km., lev. nysynet, fremstår utrolig velholdt! diesel partikel filter **139.800**

SKODA FABIA 1,2 12V AMBIENTE 5D

2004, 69.000 km., Sølvmetal, jernb. c.lås i nøgle, udv. temp. måler, kørecomputer, sædevarme, el-ruder, el-spejle m/varme, cd/radio, isofix, splitbagsæde, 4 airbags, abs, servo, ikke ryger, stort service udført v. 63.000 km. hvor der er monteret 4 nye helårsdæk. SUPER FLOT BIL **44.800**

Udbet. inkl. lev. 9.560,- uden evt. byttebil

ALFA ROMEO GIULIETTA 2,0 JTD 170 DISTINCTIVE

2011, 55.000 km., Diesel, Sort, 5d, 6 gear, 18" org. QV alufælge, 2 zone klima, parkeringssensor, fartpilot, regnsensor, el-sammenklappelige spejle, org. cd/radio/AUX m. ratbet., org. bluetooth, isofix, komplet rødt læderindtræk, læderrat, 6 airbags, mørktonede ruder i bag, 1 ejer, ikke ryger, tidl. undervognsbeh., aftag. træk, service ok hos Alfa Romeo, lev. nysynet **229.800**

HYUNDAI I30 1,6 CRDI 90 CLASSIC 5D

2008, 148.000 km., Blåmetal, 5 døre, 17" flotte alufælge, airc., køl i handskerum, kørecomputer, udv. temp. måler, el-ruder, el-spejle, org. cd/radio/AUX m. ratbet., isofix, læderrat, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejers privatbil, ikke ryger, Dinitrolbehandlet, ALLE service ok, lev. nysynet **79.800**

Udbet. inkl. lev. 16.560,- uden evt. byttebil

CITROËN C3 PICASSO 1,4 VTI 95 COMFORT 5D

2009, 83.000 km., Blåmetal, 5 døre, aircondition, køl i hand-skerum, fjernb. c.lås i nøgle, org. fartpilot, kørecomputer, info-center, udv. temp. måler, justerbar sædevarme, el-ruder, el-spej-le, org. cd/radio, isofix, 6 airbags, abs, esp, 1 ejer, ikke ryger, træk, lev. nysynet **109.800**

NISSAN PIXO 1,0 ACENTA 5D

2011, 102.000 km., rød, fjernb. c.lås i nøgle, startspærre, højdejust. forsæde, el-ruder, org. cd/radio, isofix, tågelygter, 6 airbags, abs, TCSS antispin, servo, 1 ejer, ikke ryger, ALLE service ok hos aut. Nissan forhandler, lev. nysynet, FLOT LILLE "SPAREGRIS". (22,7 km./l v. blandet kørsel) **59.800**

Udbet. inkl. lev 12.560,- uden evt. byttebil

JØRS BILER

Biler siden 1962

SYDSJÆLLANDS ABSOLUTE STØRSTE UDVALG
ALTID 80-90 BILER PÅ LAGER. SE MERE PÅ JOERS.DK

PEUGEOT PARTNER 1,6 HDI X-LINE 5D

2007, 78.000 km., Champagnemetal, 5 døre, airc., fjernb. c.lås i nøgle, startspærre, sædevarme, el-ruder, el-spejle, cd/radio, isofix, 4 airbags, abs, servo, 1 ejers bil, ikke ryger, Dinitrolbeh. i 2011 & 2013, ALLE service ok, lev. nysynet, BEMÆRK KØRTE KM. **79.800**

Udbet. inkl. lev. 16560,- uden evt. byttebil

CHEVROLET NUBIRA 1,6 SX 4D

2004, km 136.000, sølvmetal, 4 døre, 15" alufælge, fjernb. c.lås, startspærre, højdejust. forsæde, 4x el-ruder, el-spejle, cd/radio, veloursæder, splitbagsæde, 4 airbags, abs, servo, 1 ejer, ikke ryger, træk, ASO hos Chevrolet op til 102.000 km., lev. nysynet **34.800**

HYUNDAI I30 1,6 CRDI 90 CLASSIC 5D

2009, 72.000km.,Bordeauxmetal, 5 døre, 16" flotte alufælge, airc., fjernb. c.lås i nøgle, kørecomputer, startspærre, udv. temp. måler, el-ruder, el-spejle, ratbet. cd/radio/AUX, isofix, 6 airbags, abs, esp, servo, 1 ejers privatbil, ikke ryger, service ok hos Hyndai, senest v. 68.000 km., lev. nysynet **99.800**

TOYOTA AVENSIS 1,8 VVT-I SOL ST.CAR 5D

2007, 179.000 km. Champagnemetal, 5 døre, 2 zone klima, fjernb., varme i forrude, auto. nedbl. bakspejl, 4x el-ruder, el-spejle, org. cd/radio, isofix, lædersæder, lygtevasker, 6 airbags, abs,VSC antispin, tagræling, 1 ejers privatbil, ikke ryger, tidligere undervognsbehandlet, træk, lev. nysynet **109.800**

BMW 520I 2,2 4D

2006, 163.000 km., Sortmetal, 6 gear, 16" alufælge, fuldaut. klima, kørecomputer, infocenter, regnsensor, udv. temp. måler, el indst. forsæder, 4x el-ruder, el-spejle m/varme, org. cd/radio m. ratbet., org. navigation, isofix, læderrat, 6 airbags, DSC antispin, ikke ryger, ALLE service ok hos aut. BMW, lev. nysynet **179.800**

BMW 530D 3,0 STEPTR. 4D

2005, 134.000 km.,Lysblåmetal, 4 døre, aut.gear/tiptronic, 6 gear, 18" alufælge, fuldaut. klima, el indst. forsæder, el-spejle, org. navigation, org. bluetooth, isofix, sort læderindtræk, læderrat, mørkt træindlæg, tågelygter, 6 airbags, abs, ikke ryger, ALLE service ok hos aut. BMW, diesel partikel filter, lev. nysynet **229.800**

OPEL VECTRA 1,8 16V 122 ELEGANCE ST.CAR 5D

2006, 198.000 km., Sølvmetal, 16" alufælge, 2 zone klima, org. fartpilot, infocenter, justerbar sædevarme, org. cd/radio, 6 airbags, abs, antispin, tagræling, 1 ejers privatbil, ikke ryger, ALLE service ok hos Opel Roskilde, lev. nysynet **79.800**

Udbet. inkl. lev. 16.560,- uden evt. byttebil

NISSAN NOTE 1,4 VISIA 5D

2006, 99.000 km., Beigemetal, airc., fjernb. c.lås i nøgle, sædevarme, højdejust. forsæde, el-spejle, el-ruder, org. cd/radio, isofix, 4 airbags, abs, esp, servo, indfarvede kofangere, 1 ejer, ikke ryger, tidligere undervognsbehandlet **64.800**

FORD FOCUS 1,6 TREND ST.CAR AUT. 5D

2006, 159.000 km, sølvmetal, alu., airc., kørecomputer, varme i forrude, udv. temp. måler, el indst. førersæde, el-ruder, el-spejle, org. cd/radio m. ratbet., isofix, 6 airbags, abs, esp, servo, ikke ryger, undervognsbeh., træk, alle service ok inkl. karosseri, lev. nysynet, aut.gear/tiptronic **79.800**

Udbet. inkl. lev 16.560,- uden evt. byttebil

VW GOLF III 2,0 GL AUT. 5D

1995, 165.000 km., Sølvmetal, c.lås, startspærre, højdejust. forsæde, 4x el-ruder, el-spejle, cd/radio, veloursæder, split-bagsæde, db. airbags, servo, indfarvede kofangere, tidl. undervognsbehandlet, træk, service næsten ok, lev. nysynet, importbil fra 2008 **24.800**

KIA SHUMA 1,6 LS AUT. 5D

2003, 103.000 km, sølvmetal, aut., 15" alufælge, airc., fjernb. c.lås i nøgle, startspærre, 4x el-ruder, el-spejle, cd/radio, iso-fix, tågelygter, 4 airbags, abs, servo, ikke ryger, tidligere undervognsbehandlet, ALLE service ok, lev. nysynet. **39.800**

Udbet. inkl. lev. 8.560,- uden evt. byttebil

JØRS BILER

Biler siden 1962

Skallegårdsvej 1 · 4700 Næstved · 5577 4848 · www.joers.dk

Åbningstider: Hverdage 09-17 eller efter aftale · Lørdag 10-13 eller efter aftale · Søndag lukket

- **Udbetaling fra 0 kr.**
- **Renter fra 2,95%**
- **Markedets billigste forsikring til personer over 21 år**
- **Attraktiv finansiering på billige biler**
- **Leveres altid nysynet**
- **ASO = Alle service overholdt**

Forbehold for trykfejl.

Bekendtgørelser

Sogneeftermiddag

tirsdag den 7. januar kl. 14 - 16
i Rønnebæk sognegård.

Arkæolog Anne Hedeager Krag fører os ind i den store kirke Hagia Sophia.
Vi ser billeder af kirker, mosaikkerne i det store kejserpalads, silkevævninger og monumenter, der i dag kan ses i Istanbul.

Kaffe og kage kr. 20. Kirkebil kan benyttes.
Henvendelse til Næstved Taxa tlf. 55 77 72 72.
www.roennebaekkirke.dk

KONKURRENCEVINDERE

De rigtige svar i sidste uges konkurrence er:
1) Casper bor i Nordvest sammen med sin mor, lillebror og lillesøster.
2) Caspers barndomskvarter forandrer sig til en kampplads.
3) Filmens instruktør er Michael Noer.

Vinderne af **"dvd-filmen Nordvest"** blev:

Kaj-Ebbe Halling, Fælledvej 23, Næstved
Sanne Nielsen, Langdyssevej 2, Lundby
Sonja Andersen, Lundby Hovedgade 45C, Lundby
Jeanette Pedersen, Kindhestegade 3C 3. mf., Næstved og
Susanne Nielsen, Højlandsvej 3, Haslev

Vinderne kan hente deres gevinst - mod forevisning af sygesikringsbevis - hos Næstved-Bladet, Ringstedgade 11, Næstved, **senest den 17. januar 2014 kl. 15.30.**

EFTERLYSNING

Kom hjem!
Rød hankat (Tomas).
Bortløbet 16. dec. ved Næstvedegnens Dyrehospital.
Dusør gives
kr. 1.000,-
Henv. 55 44 43 82

rubrik@
naestved-bladet.dk

Forskelligt

Woodpecker'n

Allan Larsen
Krummerupvej 54
4250 Fuglebjerg

* Træfældning
* Topkapning
* Stubfræsning
* Flishugning
* Beskæring og havearbejde
* Udlejning af trailermonteret brændeflækker
* Fuld forsikret

Ring efter nærmere information - **40 13 17 40**

Reparationer udføres på alle typer guld og sølv smykker

T&J Design I/S
"Guldborgris"
Kalbyrisvej 123
4700 Næstved
Tlf. 5573 7075

Woodcut

* Træfældning
* Topkapning
* Rodfræsning - også bambus
* Opsætning af hegn
* Beskæring af frugttræer
* Flishugning
* Anlæg af græsplæner

Scan koden og se vores hjemmeside!

Fuldt forsikret.
Uforpligtende tilbud gives

Anders Lee
tlf. 40 45 45 77
www.woodcut.dk

Murerarbejde

Alt i murer/beton/belægning/anlægs- samt jord-/gravearbejde med 3 1/2 ton minigraver udføres på Sjælland og Øerne.
Fast pris gives på næsten alt.
Murermestre
Danny & Niels E. Nilsson
Tlf. 20 82 71 15
40 63 80 15

SKAL DU HAVE SKREVET SKØDE?

FAST PRIS **3.500.-**

SKAL DU SÆLGE?

FAST SALÆR
INKL. FREMVISNING
KUN **35.000.-**

SR-BOLIG
Tlf.: 23 29 22 20
www.sr-bolig.dk

Køb/salg

Karrebækstorp Skov
Brænde sælges ved skovvej

Bøge- og kirsebærbrænde	kr. 380/rm
Aske- og egebrænde	kr. 350/rm
Birke- og ahornbrænde	kr. 300/rm
Brænde af nål/rødel/pil	kr. 220/rm

Brændets længde er 2,8 meter.

Der er mulighed for sankning og selvskovning af bøg, ask, eg, birk og nål direkte op til skovvej.

Alle priser er inkl. moms.

Ring til 45 80 29 69 eller mail til karrebaekstorpskov@hotmail.com

ALT I FAST BRÆNDSEL

Brænde, briketter og træpiller
Ring for tilbud
Det kørende savværk
40 41 80 23
www.fakse-braende.dk
dks@privat.tele.dk

Revisorer

UFFE BERG
REGISTRERET REVISOR, FRR
Leif Panduros Vej 16
4700 Næstved
55 77 74 30
FAX 55 77 74 93
Træffes også aften og week-end

Musik

God levende musik

Solo/duo
Kvalitet til festpris
7 timers diner + dans kr. 3.500
Specielle ønsker - indhent tilbud
Johnny Hansen, Køng. Tlf. 55 76 96 46

Fællesmarkedet

Folkekirkens Nødhjælp
MØBELGENBRUG

Transportbuen 5,
Øverup Erhvervsområde,
Næstved
Tlf. 25 14 71 85
moebelgenbrug.dk

450 m² med møbler, glas, porcelæn, køkkengrej, lamper, bøger, billeder, nips, byggematerialer m.m.

Man. - fre. kl. 13 - 17 &
lør. - søn. kl. 11 - 15

Giver du møbler, så hjælper det os at hjælpe

Vi henter gerne.

Kirkens Genbrug
Jernbanegade 4
Næstved

Stor genbrugsbutik
Ma-fre kl. 10 – 17
Lørdag kl. 10 – 13

Frivillige sælger pænt dametøj og herretøj, nips, ting og sager, store og små møbler.

Afhentning i stor bil, ring for særlig aftale:
Butikken tlf. 55 77 54 44

Hip hip **HURRA**

Kære Emmelie
Kæmpe tillykke med fødselsdagen i dag - tænk at du allerede er 8 år. Vi nyder vores hyggemandage med dig og Mathias. Du er den skønneste pige og vi elsker dig. Kærlige krammere fra
Mathias, Muffi & Momse

Kære søde, dejlige, skønne og smukke Thildepige
Du ønskes et stort tillykke med de 7 år d. 3.1.
Vi glæder os til at fejre dig.
STOORE fødselsdagsknus Oldemor, Morfar, Mormor og vuf vuf fra Valde

Fællesmarkedet

Bolig inde

Sovesofa, mørkegrå stof, Queens, udslået 200x140 cm, brugt kun få gange, fremstår som ny, sælges grundet pladsmangel. Købt i 2010 for kr. 2.500,-. Pris i dag kr. 1.000,-. Henvendelse på tlf. 56 63 70 38 eller 40 96 80 97

Husdyr

Sælges, dejlige schæferhvalpe med DKK stambog og sundhedsbog, har et dejligt nysgerrigt væsen, er meget kontaktsøgende/selvsikre. Opdrættet indenfor. Vant til børn/katte. Chippet, vaccineret, 3 x ormekur, med DKK købsaftale. Tlf. 42 28 72 27

Sport/fritid

Citybike, velholdt, en cykel fra cykelhandleren. Alustel, 24 gear (Shimano). Nye klinger bagpå, ny kæde, nye bremseklodser, forholdsvis nye dæk. Magnetlygter monteret. Kr. 1.800. Lis Christiansen, 4735 Mern. Tlf. 30 64 40 54

Transport

Seat Codobra årg. 2000, nysynet, nye model m/4 døre, Golf motor m.m. Kr. 15.000. Tlf. 28 50 68 62

Diverse

Militaria købes af privat seriøs samler - bajonetter, sabler, militære mærker, medaljer, kikkerter, uniformer, antikke skydevåben, signalpistoler, hjelme og alt tysk fra 2. Verdenskrig. Gerne samling. Tlf. 60 21 56 90

rubrik@
naestved-bladet.dk

Blangslev Loppemarked

Brugte møbler, tøj og smykker.

Åben lø. & sø
kl. 10 - 16

Præstø Landevej 57,
Blangslev - Næstved

Tlf. 55 76 28 18
www.loppeoglivstil.dk
Facebook:
Blangslev loppe/livsstil

PlusButikken

Tirsdag, onsdag og fredag
kl. 12 - 17.
Lørdag og søndag
kl. 10 - 15

Vi gi'r ting nyt liv.

Elektrovej 2
4700 Næstved

Se elektronisk udgave på naestved-bladet.dk

Wrap i minibat

Første slet.
Usprøjtet

Sælges
Tlf. 40 88 16 76

Møbler afhentes
Dødsboer og varepartier opkøbes

Blå Kors Genbrug
Industrivej 9B,
4700 Næstved
Tlf. 2968 9647

Åbent ons -søn 11-16

BLÅ KORS GENBRUG

Købes

Gamle møbler, mahogni, palisander, teak og malede samt andre sjove gamle ting. Også guld og sølv.

Toksværd Antik
Landevejen 30
4684 Holme-Olstrup
Tlf. 55 56 32 02
telefontid ml. kl. 12-17

GAMLE TING KØBES

Antikviteter, møbler, malerier, sølv, ure, kgl. porcelæn og andre småting
Næsten alt har interesse
Dødsboer købes/ryddes
Kommer overalt
også weekend/aften
ALLAN NIELSEN
Tlf. 55 98 00 62

Købes!

Møbler i teak og palisander, også designmøbler, kaffe-/spisestel i Kgl. & B&G samt figurer, Holmegaard glas og glasting.

Tlf. 27 22 50 06/
40 36 50 06

v/Ole Petersen

Brænde sælges

Ask, savet og flækket.
Leveret

Pris pr. skrm. kr. 550,-
incl. moms

Henv. 30 91 56 05

Se elektronisk udgave
på naestved-bladet.dk

Kr. 5.000 i skrotpræmie

Biler sælges i kommission

Vedrørende køb af bil får De kr. 5.000 i skrotpræmie uanset stand. Bemærk, vi har åbent når De har tid. Ring venligst hvis De vil vide mere. Mazda 626, 1,8 Combi Coupe, 1995, kongeblå, et godt tilbud, kører godt, sælges for kr. 4.900. Lancia Kappa 2,0 LS, 1998, km 145.000, alt i udstyr, blå, står som ny, service ok, kr. 49.000, NU nedsat til kr. 39.900. Peugeot 406 1,8 Sedan, 2000/2001, sort, pæn og velholdt, service ok, lev. synet, kr. 29.900. Ford Fiesta 1,3, 1995, blå, kører godt, økonomisk, kr. 6.900. Peugeot 406 3,0 st.car, 2001, sort, ren luksusbil, alt i udstyr, lev. nysynet, kr. 29.900. Citroën Berlingo 1,8 i, 1999, blå, nysynet, kører godt, service ok, kr. 19.900. Skoda Felicia 1,6, 1998, bordeaux, kører godt, lev. nysynet, kr. 12.900. Volvo st.car 850 2,5 20V, 1993, pris kun kr. 9.900. Chevrolet Alero 3,4 D-pack, aut, 1999, km 180.000, metalgrøn, servo, træk, airc., automatgear, startspærre, 16" alufælge, lys læderstue, fartpilot, fjernb. c-lås, 4xel-ruder, cd/radio + kassette, kopholder, armlæn, pæn og velholdt, undervognsbeh. flere gange, servicebog er ok, kr. 39.900. Fiat Punto 60, 1999, farve sølvmetal, 5-dørs, lev. nysynet, el-ruder, cd/radio, kører godt, kr. 14.900. Peugeot 306 1,6, 1999, rød, 90 hk, kører godt, pæn og velholdt, kr. 19.900. Peugeot 106 XR, 5 dørs, blå, lev. nysynet, kr. 14.900. Opel Corsa 1,4 NZ, årg. 1994, sort, ok stand, km 230.000, leveres synet, kun kr. 8.900. Ford Scorpio st.car 2,3 aut., årg. 1998/99, sort, aircon., c-lås, airbag, ABS, servo, indfarvede kofanger, tagræling, el-ruder, aluhjul, læderindtræk, startspærre, træk 2.000 kg, pæn og velholdt, service ok, et godt tilbud, kr. 24.900. Citroën C2 1,6i 16V aut., årg. 2003/04, sølvmetal, aut. gear, tiptronic, ratgearskifte, 6 airbag, ABS, el-ruder, elspejle, fjernbetj. c-lås, servo, multifunktionsrat, infocenter cd/radio udv. temp.måler, 16" alufælge, tågelygter, startspærre, service ok, utrolig velholdt. Bemærk prisen kun kr. 34.900. Renault Laguna 2,0, årg. 1995, kører godt, kr. 9.900. Opel Astra 1,6 Wagon st.car, årg. 1998, kr. 10.900. Citroën ZX 1,4 i, blå, årg. 1995, kr. 7.900. Fiat Punto 60, 1995, rød, kører godt, kr. 6.900. Nissan Micra 1,0, årg. 1998, hvid, 5-dørs, kører godt, 18 km/liter, kr. 9.900. Skoda Felicia 1998, rød, km 150.000, kr. 8.900. Volkswagen Passat 1,6 Limousine, 1998, metalgrøn, pæn og velholdt, kr. 22.900. Mercedes Benz diesel 2,5, læderkabine m.m, kører godt, kr. 24.900. Peugeot 306 1,4, rød, ok stand, 1997, kr. 16.900. Opel Astra 1,6 i, rød, 1994, kr. 10.900. Skoda Felicia, rød, kr. 4.900.

Levering plus nr. plader kr. 2.490. Alle biler leveres nysynet eller synet.

Tlf. 26 57 08 73
Præstø Bilcenter
Håndværkervej 2, Præstø
Vi ses

4. - 12. januar 2014

Redaktion: Dorte Rye Silbo
dry@naestved-bladet.dk

Arrangører er velkomne til at indsende programmer til: Næstved-Bladet Weekend Ringstedgade 11, 4700 Næstved Mærk "I byen"

TOURIST INFORMATION
Hvad sker der i Næstved og Faxe Kommuner
www.visitnaestved.com
www.visitfaxe.com

Udstillinger

Til 2/3 To grafikere - to udtryk, Torben Søborg, pigmentprint og Torben Lundsted, fotogravure i Grafik-Galleriet, Grønnegades Kaserne Kulturcenter, Næstved. Åbent: Tor-søn kl. 12-17. **4/1 kl. 14** fernisering.
Til 31/10 Kunstoplevelse v/Stine Florians portrætter af egnens folk i Faxe Kommunes Arkiver, Drosselvej 1, Rønnede. Åbent: Man-tir kl. 10-15.
Til 12/1 En satanisk spøg - udstilling i Næstved Museum, Helligåndshuset, Ringstedgade 4, Næstved. Åbent: Tir-lør kl. 10-14 & søn kl. 10-16.

Musik

5/1 kl. 14.30 Ensemblet Prisme i Aversi Kirke, Tornelundsvej 21, Haslev.
5/1 kl. 16 P. J. Swingband i Kulturhuset, Sydbyskolen, Parkvej, Næstved
6/1 kl. 19.30 Anna Hansen, Niels Henrik Olsen og Hans Dalgaard optræder med viser og sange på Karise Højskole, Bredgade 22, Karise. Arr: Visekælderen.
6/1 kl. 14 Sang og studie i Herlufsholm Kirke, Næstved.
11/1 kl. 14 Workshop og koncert i Skt. Jørgens Kirke, Parkvej, Næstved.
12/1 kl. 14 Elever fra Næstved Musikskole synger i Kirkehuset, Adelgade 127, Præstø. Arr: Charlotte Dagnæs-Hansen.

Sport og fritid

7/1 kl. 10 Tur i Stenskoven. Vandretur: Ca. 7 km. Fra: Rådmandshavens P-plads, Næstved. Arr: Dagdriverbanden, Næstved.
8/1 kl. 10 Tur Kalbyrisskoven. Vandretur: Ca. 10 km. Fra: Rådmandshavens P-plads, Næstved. Arr: Dagdriverbanden, Næstved.
12/1 kl. 10 Tur Fredskov og Rønnebæksholm. Vandretur: Ca.12 km. Fra: Rådmandshavens P-plads, Næstved. Arr: Dansk Vandrelaug, Næstved.
12/1 kl. 10 Tur rundt om Næstved. Start/mål: P-plads v/Holmegårdshallen. Længde: Ca. 7,5 km. Arr: Hjerteforeningen Næstved Lokalkomité.

Øvrige arrangementer

7/1 kl. 14 Møde v/billedkunstner Dorte Emilie Røssell i Mogenstrup Menighedshus, Kirkeskovvej 8, Næstved
8/1 kl. 19 Filmklub i Holsted Kirke, Næstved.
12/1 kl. 14 Familietræf i Sct. Mortens Gaard, Ostenfeldtsvej 18, Næstved.
Det lille kunstnerhjem Vindheimar, Næsbyvej 47, Næsby, Glumsø. Åbent: Efter aftale.
Geomuseum Faxe, Kulturhuset Kanten, Østervej 2, Faxe. 1/1-31/3 lør-søn kl. 13-16.30.
Haldager Radiomuseum, Fuglebjerglundvej 26, Fuglebjerg. Åbent: Efter aftale.
Næstved Kram og Møbelcenter, Smedevænget 11, Stenstrup, Næstved. Åbent: Lør-søn kl. 10-16.
Næstved Legeland, Transportbuen 6, Næstved. Åbent: Tor-fre kl. 10-19 & lør-søn kl. 10-18.
Næstved Museum, Ringstedgade 4, Næstved. Udstillinger: Helligåndshuset og Boderne. Åbent: Tirs- lør kl. 10-14, søn kl. 13-16.
Pottemageriet Rødeled, Rødeledvej 1, Præstø. Åbent: Tir.-fre. kl. 10-17.
Sydsjællands Museum og Gåsetårnet, Slotsruinen 1, Vordingborg. Åbent: Tirs.-søndag kl. 10-16.
Torsdagscafé: Kl. 14-17 Åben café i Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, Næstved. Arr: Netværksgruppen og Kræftrådgivningen i Næstved.
Torvedag på Axeltorv, Næstved city. Hver onsdag og lørdag kl. 8-14.

Biograf

Se program på:
Bio, Næstved:
naestved-bio.dk
BioCity, Næstved:
biocitynaestved.dk
Biografen Kanten, Faxe:
biografenkanten.dk
Biograf Caféen, Vordingborg:
biografcafeen.dk
Haslev Bio:
haslevbio.dk
Glumsø Biograf:
glumsoe-bio.dk
Bio Bernhard, Præstø:
bio-bernhard.dk

Singleklubben i Næstved
holder
Åbent hus
den 10. januar 2013 kl. 19.00
i Musikstalden på Grønnegades Kaserne
Der vil blive orienteret om foreningens aktiviteter

Alle er velkomne
Foreningen er vært ved kaffe.
Vel mødt!

HVER TORSDAG
KL. 18.00
Første gang 9. januar
Stegt flæsk ad libitum
med hvide kartofler og persillesovs, og
Spareribs ad libitum
med ristede kartofler, grøn salat og barbequesauce
DU KAN SPISE BEGGE DELE FOR KUN KR. PR. COUV. **99.-**

LØRDAGSBAL
MED DANS OG MUSIK
11/1 + 25/1 + 22/2
• Velkomstdrink
• 3-retters menu
PRIS PR. PERS. **298.-**

SØNDAGSBUFFET
HVER SØNDAG KL. 12^{00}-15^{00}
Første gang 12. januar
20 til 30 lækre retter
Kæmpe dessertbuffet
PR. COUV. **168.-**

Gi' en festlig gave et gavekort til De Hvide Svaner

DE HVIDE SVANER
Karrebæksminde · Tlf. 55 44 24 16
www.restaurant-dehvidesvaner.dk
Husk venligst bordbestilling til alle arrangementer på tlf. 55 44 24 16

MAD UD AF HUSET!

UDSALG

0,-

I RENTE, AFDRAG & GEBYR

*betal først om 6 mdr.

* Forudsætter godkendelse af finansieringsselskabet.

ÅBNINGFEST

Vi skyder udsalget i gang med en kæmpe åbningsfest.

Vi er flyttet i nye flotte lokaler på **Huginsvej 2.**

SØNDAGSÅBENT
5. JANUAR

2 sæt 90 x 200 cm.
7.999,-
SPAR 16.797,-

Ekstra nedsat!

Hour Glass fjedren - helt unik - og kun hos GARANT:
Som navnet antyder er fjederen formet som et timeglas, og denne form giver en helt unik bæreevne. Fjederen bliver hårdere, jo mere den belastes, og den bærer derfor nænsomt kroppen lige præcis der, hvor den er tungest. Hver fjeder er indsvejset i poser af blød antibakterielt nålefilt, som giver en ekstra lang holdbarhed. Der er 375 hourglass fjedre pr. kvm i madrassen.

KARMA LUX
Dobbeltfjedret box SERIE 4000 med hour glass fjeder i medium eller fast. Vælg topmadras med latex eller viscoelastisk temperaturfølsomt skum og aftageligt, vaskbart betræk eller betræk med bomuldsvatering og trensninger. Monteret med møbelstof, som fås i 4 forskellige farver.
2 stk. 90 x 200 cm. Ekskl. ben.
Vejl. udsalg op til 24.796,- NU KUN 7.999,-

2 stk. 90 x 200 cm.
9.999,-
SPAR 7.395,-

BY KARMA 3020/3125 G
Elevationssæt m. trådløs fjernbetjening bestående af polstret indbygningsbund m. 28 lameller, vendbar madras med 5-zonet pocketfjedre og poly-polstring fås i medium eller fast hårdhed, monteret med kraftigt skumlamineret stof, som fås i 2 farver. Topmadras m. 40 mm latex eller viscoelastisk, temperaturfølsomt skum monteret med vaskbart betræk. Ekskl. ben. 90 x 200 cm. **Vejl. udsalg. 8.697,- Ved køb af 2 sæt 90 x 200 cm. SPAR 7.395,- KUN 9.999,-**

2 stk. 90 x 200 cm.
14.999,-
SPAR 11.596,-

BY KARMA 5080/ 5185 F
Elevationsseng med trådløs fjernbetjening med polstret indbygningsbund m. 42 lameller, vendbar madras m. 5-zonet pocketfjedre og split-topmadras m. 40 mm latex/visco monteret med hvidt, vaskbart betræk. Ekskl. ben. 180 x 200/210 cm. **Vejl. udsalg. 26.595,- SPAR 11.596 NU 14.999,-**

180 x 200 cm.
9.999,-
SPAR 7.500,-

BY KARMA 6060
Continental seng bestående af sengeramme m. 12 cm bæreskum, vendbar madras m. 5-zonet pocketfjedre i medium eller fast hårdhed og latexpolstring - begge dele monteret med kraftigt møbelstof, som fås i 4 farver. Topmadras med 40 mm latex og aftageligt, vaskbart betræk. Inkl. 10 cm stålben. Ekskl. hovedgavl.
1 stk. 180 x 200/210 cm. **Vejl. udsalg. 17.499,- SPAR 7.500,- KUN 9.999,-**

2 sæt 90 x 200/210 cm.
17.999,-
SPAR 14.595,-

KARMA LUX ELEVATION M. MULTIPOCKET
Elevationsseng med trådløs fjernbetjening bestående af polstret indbygningsbund m. 42 lameller, vendbar madras m. 5-zonet multipocketfjedre i medium eller fast hårdhed, monteret med kraftigt møbelstof som fås i 4 farver, og topmadras m. 40 mm temperaturfølsomt, viscoelastisk skum og trenssyninger Ekskl. ben. 90 x 200/210 cm. Vejl. udsalg. **16.297,- Ved køb af 2 stk. 90 x 200 cm. SPAR 14.595,- KUN 17.999,-**

2 sæt 90 x 200/210 cm.
19.999,-
SPAR 14.595,-

KARMA LUX ELEVATION M. HOUR GLASS
Elevationsseng med trådløs fjernbetjening bestående af polstret indbygningsbund m. 42 lameller, vendbar madras m. hour glass fjedre i medium eller fast hårdhed, monteret med kraftigt møbelstof, som fås i 4 farver, og topmadras m. 40 mm latex og trenssyninger. Ekskl. ben. 90 x 200 /210 cm.
Vejl. udsalg. 17.297,- Ved køb af 2 stk. 90 x 200 cm. SPAR 14.595,- KUN 19.999,-

2 stk. 90 x 200 cm.
21.999,-
SPAR 17.997,-

BY KARMA 8060/8160
Luksus 3-delt dobbeltfjedret elevationssæt m. multipocket fjedre. Topmadras med 40 mm latex eller temperaturfølsomt, viscoelastisk skum. Ekskl. hovedgavl og ben. 2 stk. 90 x 200 cm.
Vejl. udsalg. 39.996,- Ved køb af 2 sæt 90 x 200 cm. SPAR 17.997,- KUN 21.999,-
Hovedgavl med trenssyninger. L 160 eller 180 cm. **3.999,-**

Ringsted
SengeCenter

Huginsvej 2 . 4100 Ringsted . Tlf. 47 10 11 12 - ringsted@sengecenter.dk
ÅBNINGSTIDER: MANDAG - FREDAG 10.00 - 18.00 . LØRDAG 10.00 - 15.00 . 1. SØNDAG I MD. 10.00 - 15.00